

ირაკლი ლორთქიფანიძე პრილ ბაქრაძე

ჯონეხით პარჯიუი

სახელმძღვანელო შევარდნულ სჯოგადოებების
წუბონელთა და ტანვარჯიშობის მასწავლებელთათვის

ტფილსი
1922

წინასიტყვაობა.

სახელმძღვანელო გადმოკეთებულია ა. სკოტაკის „Упражнения с палками“—დან. მისი დანიშნულებაა გაუადვილოს ტანვარჯიშობის მასწავლებლებს და შევარდნულ საზოგადოებების წურთნელებს ჯოხებით ვარჯიშობის წარმოება. განსაკუთრებული მნიშვნელობა მას ექნება პროვინციისათვის, სადაც იარაღებით მოწყობილი ტანსაწვარჯიშო დარბაზი იშვიათი მოვლენაა და მასწავლებელმა, ძალა უნებურად, მთელი ყურადღება უნდა მიაქციოს თავისუფალ ვარჯიშს, ჯოხებით ვარჯიშს, მწყობრს და თამაშობებს. ეხლანდელ დროში კი სათანადოთ მომზადებულ და გამოცდილ მასწავლებელთა რიცხვი ქართველოში ერთობ მცირეა და ვფიქრობთ, რომ სახელმძღვანელო ცოტათი მაინც დაეხმარება ტანვარჯიშობის მასწავლებლებს მოფეთა ფიზიკურ განვითარების საქმეში.

ი. ლორთქიფანიძე, ა. ბაქრაძე.

1921 წ. ქ. ტფილისი.



ჯოხებით ვარჯიშობის თანწყობა.

ჯოხებით ვარჯიშობა იმაში გამოიხატება, რომ 1. ჯოხი გადაგვაქვს ერთ რომელიმე მდგომარეობიდან პეორეში, ან 2. რომელიმე მდგომარეობაში ვაჩერებთ რამდენიმე ხანს. უკანასკნელ შემთხვევაში (როდესაც ჯოხს რომელიმე მდგომარეობაში ვაჩერებთ), შეგვიძლია ვაწარმოვოთ სხვა-და-სხვა მოკლე მოძრაობები („სართავი“).

ამრიგად ჯოხებით ვარჯიშობა შეიცავს ორ უმთავრეს ნაწილს:

I ჯოხის მდგომარეობის ცვლა.

II ჯოხის ყოვნა.

თანწყობაში მიღებულია ჯოხის სამგვარი მდგომარეობა: „შვეული“, „თარაზული“ და „დახრილი“. პირველ შემთხვევაში ჯოხი იატაკის მართობია (პერპენდიკულიარული), მეორე შემთხვევაში — სწორი (პარალელური); დახრილ მდგომარეობას კი ვხმარობთ უმთავრესად ისეთს, რომელიც შვეულ ან თარაზულ მდგომარეობასთან ერთად შეადგენს 45°-ან კუთხეს.

საერთოდ, ჯოხის მდგომარეობათა ფუძეს წარმოადგენს სამი მთავარი სიპტყე:*)

1. „პირითი სიპტყე“ — გადის შვეულად, მოვარჯიშეს განზე გაშლილ მკლავებზე;

2. „გვერდითი სიპტყე“ — გადის შვეულად, მოვარჯიშეს მკერდზე, პირითი სიპტყის მართობად;

3. „თარაზული სიპტყე“ — გადის თარაზულად, მოვარჯიშეს მხრებზე.

*) უფრო დაწვრილებითი ცნობები სიპტყეების შესახებ მოყვანილია გ. ნიკოლაძის „საშეგარდნო ტანვარჯიშის ზოგადი თანწყობა“-ში.

უმთავრესად ვხმარობთ ისეთ მდგომარეობებს, რომელნიც იმყოფებიან ამ სიპტყეებში, ან მათ სწვრივად.

ამ სიპტყეების მიხედვით, ზემოხსენებულ მდგომარეობებში (შვეულ, თარაზულ და დახრილ) ჯოხი შეიძლება გვექიროს: წინ, უკან, გვერდზე (მარჯვენა ან მარცხენა), ზევით, ქვევით (ტანს წინ ან ტანს უკან).

როდესაც ჯოხის მდგომარეობას ვასახელებთ, უნდა ვეცადოთ რომ ეს დასახლება იყოს მოკლე, ადვილი გასაგები და საბრძანებლად მოსახერხებელი; ამისთვის უნდა აღინიშნოს:

1. ჯოხის მდგომარეობის სიმალლე;
2. ჯოხის მდგომარეობა;
3. ცალ, ან ორივე მკლავების მიმართულება.

ჯოხის მდგომარეობის სიმალლეს აღვნიშნავთ იმის დასახელებით, თუ სხეულის რომელ ნაწილთან იმყოფება იგი:

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. ქვევით, ტანს წინ; | 7. ბეჭებზე; |
| 2. მკერდზე; | 8. ქვევით, ტანს უკან; |
| 3. წინ (მკერდს წინ); | 9. მარჯვენა (მარცხენა) თეძოსთან; |
| 4. თავზე; | 10. " " მხართან; |
| 5. ზევით (თავს ზევით); | 11. " " მხარს ქვეშ; |
| 6. თავს უკან (კისერზე); | 12. " " მხარზე. |

ჯოხის მდგომარეობა, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ სამგვარია: შვეული, თარაზული და დახრილი.

იმ შემთხვევაში, როდესაც ჯოხი გვექირავს ცალ გაქიმულ და მეორე მოღუნულ მკლავით, გაქიმულ მკლავის მიმართულებას აღვნიშნავთ; ეს მიმართულება შეიძლება იყოს:

- | | | |
|-----------|---------------|------------------------|
| 1. წინ; | 4. ზევით; | 7. წინზევით; |
| 2. უკან; | 5. ქვევით; | 8. გარეზევით; |
| 3. განზე; | 6. წინქვევით; | 9. გარექვევით და სხვა. |

ყველა მდგომარეობაში ჯოხი სგვა-და-სხვა ნაირად შეიძლება დავიქიროთ:

1. ორივე, ან ცალ ხელში;

ა. ორივე ხელში: ბოლოებით; ცალ ბოლოთი; ცალ ხელში ბოლოთი და მეორეში ჯოხის შუა ნაწილით; გაქიმულ მკლავებით; მოღუნულ მკლავებით (ღუნმკლავით); ცალ გაქიმულ და მეორე მოღუნულ მკლავით; ქდომილათ (ჯვარედინ მკლავებით).

ბ. ცალ ხელში: ბოლოთი; ჯოხის შუა ნაწილით; ყოველ ხელში თითო ჯოხით.

2. სხვა-და-სხვა ტაქით:

„დატაქით“, „ამოტაქით“, „ბრუნტაქით“, „ნაირტაქით“.

ბანაოფილუგა პირველი

ჯოხი გვიჭირავს: ორივე ხელებში ბოლოებით, ან ცალ ხელში ბოლოთი და მეორეში შუა ნაწილით.

ა. შვეული მღვრმარეობანი.

1. ჯოხი შვეულად წინ, მარჯვენა წინ ზევით! მკლავები გაქიმულია წინ, ჯოხის შუა ნაწილი იმყოფება მკერდის პირდაპირ. (სურ. 1).

2. ჯოხი შვეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა (იგულისხმევა „მკლავი“) ზევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხის ერთი ბოლო გვიჭირავს მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა მკლავი გაქიმულია ზევით. (სურ. 2).

3. ჯოხი შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ქვევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხის ერთი ბოლო გვიჭირავს მარჯვენა მხართან, მარჯვენა მკლავი დაშვებულია ქვევით. (სურ. 3).



სურ. 1.



სურ. 2.



სურ. 3.

4. ჯოხი შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ქვევით, მარცხენა თავს ზევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით

ჯოხის ერთი ბოლო გვიჭირავს თავს ზევით, მარჯვენა მკლავი დაშვებულია ქვევით. (სურ. 4).

5. ჯ. შვ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხის ერთი ბოლო გვიჭირავს მარჯვენა მხართან, მარჯვენა მკლავი გაჭიმულია ზევით. (სურ. 5).

6. ჯ. შვ. მკერდზე, მარჯვენა ზევით! (სურ. 6).

7. ჯ. შვ. მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით! (სურ. 7).



სურ. 4.



სურ. 5.



სურ. 6.

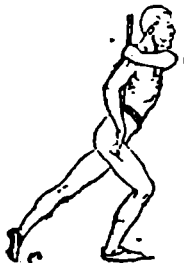


სურ. 7.

8. ჯ. შვ. მარჯვენა მხართან, მარცხენა ზევით! მოღუნულ მარჯვენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა მხართან, მარცხენა გაჭიმულია ზევით. (სურ. 8).



სურ. 8.



სურ. 9.

9. ჯ. შვ. მარჯვენა მხარს უკან, მარჯვენა ქვევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა მხარს უკან, მარჯვენა მკლავი დაშვებულია ქვევით. (სურ. 9).

10. ჯ. შვ. თავს უკან, მარჯვენა ქვევით! მოღუნულ

მარცხენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს თავს უკან, მარჯვენა დაშვებულია ქვევით. (სურ. 10).

11. ჯ. შვ. თავს უკან, მარჯვენა ზევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს თავს უკან, მარჯვენა მკლავი გაჭიმულია ზევით. (სურ. 11).

12. ჯ. შვ. მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა ტანს უკან, მარჯვენა ზევით! ზურგს უკან მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა მკლავი გაჭიმულია ზევით. (სურ. 12).



სურ. 10.



სურ. 11.

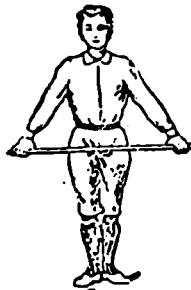


სურ. 12.

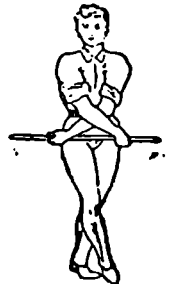
ბ. თარაზული მდგომარეობანი.

1. ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ! (სურ. 13).

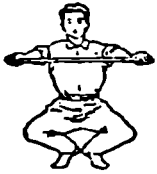
2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ კლომილად! ჯოხი გვიჭირავს ქვევით დაშვებულ კვარედინ მკლავებით. (სურ. 14).



სურ. 13



სურ. 14.



სურ. 15.



სურ 16.



სურ 17.

3. ჯ. თარ. წინ!
ორივე მკლავები გა-
კიშულია წინ (სურ.
15, 16, 17).

4. ჯ. თარ. წინ კლოშილად, მარჯვენა ზევით!
ჯოხი გვიჭირავს მკერდს წინ გამართულ (სურ. 14), ამ მოღუნულ
(სურ: 18) ჯვარედინ მკლავებით.

5. ჯ. თარ. მკერდზე! მოღუნულ მკლავებით ჯოხი მკერდზე
გვიჭირავს. (სურ. 19).

6. ჯ. თარ. ზევით! ორივე მკლავები გაკიშულია ზევით.
(სურ. 20).

7. ჯ. თარ. ზევით კლოშილად, მარჯვენა ზევით!
ჯოხი გვიჭირავს ზევით გამართულ, ან მოღუნულ ჯვარედინ მკლავ-
ებით.



სურ. 18.



სურ. 19.



სურ. 20.

8. ჯ. თარ. კისერზე! მოღუნულ მკლავებით ჯოხი კისერზე
გვიჭირავს. (სურ. 21).

9. ჯ. თარ. ბეკებზე! სრულდება ისე, როგორც წინა ვარჯიში, მხოლოდ ჯოხი ბეკებზე გვიდევს.

10. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან! ჯოხი გვიჭირავს ტანს უკან ქვევით დაშვებულ მკლავებში. (სურ. 22).

11. ჯ. თარ. ქვევით, მარჯვენა გარექვევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა მკლავი მიმართულია ქვევით-გარეთ.

12. ჯ. თარ. მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა წინ-ქვევით! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა მკლავი გაჭიმულია წინ-ქვევით.

13. ჯ. თარ. მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა უკან! მოღუნულ მარჯვენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა მკლავი გაჭიმულია უკან. (სურ. 23).

14. ჯ. თარ. მკერდზე, მარჯვენა განზე! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხის ერთი ბოლო გვიჭირავს მკერდზე, მარჯვენა მკლავი გაჭიმულია მარჯვნივ. (სურ. 24).



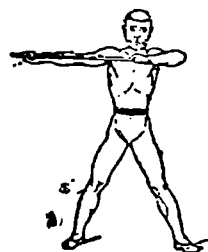
სურ. 21.



სურ. 22.



სურ. 23.



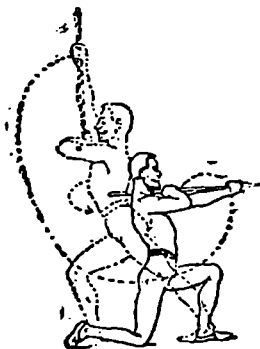
სურ. 24.

15. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე! ჯოხის მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც წინა ვარჯიშში, მხოლოდ ჯოხის ბოლო გვიჭირავს მარჯვენა მხართან.

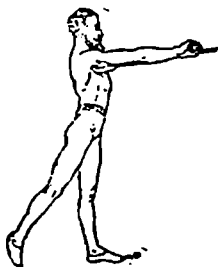
16. ჯ. თარ. მარცხენა მხარზე, მარცხენა წინ! (სურ. 25).

17. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხის ერთი ბოლო გვიკირავს მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა მკლავი გაჭიმულია წინ. (სურ. 26).

18. ჯ. თარ. თავს ზევით, მარცხენა გარე ზევით! მარჯვენა მკლავი მოღუნულია თავს ზევით, მარცხენა გაჭიმულია ზევით-გარეთ. (სურ. 27).



სურ. 25.



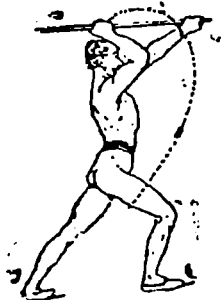
სურ. 26.



სურ. 27.

19. ჯ. თარ. თავს ზევით, მარცხენა წინ-ზევით! მარჯვენა მკლავი მოღუნულია თავს ზევით, მარცხენა გაჭიმულია წინ-ზევით. (სურ. 28).

20. ჯ. თარ. თავს უკან, მარცხენა განზე! მოღუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხის ერთი ბოლო გვიკირავს თავს უკან, მარცხენა მკლავი გაჭიმულია განზე (სურ. 29).



სურ. 28.



სურ. 29.

21. ჯ. თარ. თავს უკან, მარცხენა წინ! მარჯვენა მკლავის მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც წინა ვარჯიშში, მარცხენა მკლავი გაჭიმულია წინ.

22. ჯ. თარ. მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ტანს უკან, მარცხენა წინკვევით! ზურგს უკან მოლუნულ მარჯვენა მკლავით ჯოხის ერთი ბოლო გვიჭირავს მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა მკლავი გაქიმულია წინ-კვევით. (სურ. 30).

23. ჯ. თარ. მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ტანს უკან, მარცხენა გარეკვევით! მარჯვენა მკლავის მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც წინა ვარჯიშში, მარცხენა გაქიმულია ქვეით-გარეთ.

8. დახრილი მდგომარეობანი.

1. ჯ. დახრილად მკერდზე! ჯოხი გვიჭირავს ორივე მოლუნულ მკლავებით მკერდზე. (სურ. 31).

2. ჯ. დახრილად წინ! ჯოხის მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც წინა ვარჯიშში, მხოლოდ მკლავები გაქიმულია.

3. ჯ. დახრ. მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა გარე-ზევით! მოლუნულ მარცხენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა მკლავი გაქიმულია ზევით-გარეთ. (სურ. 32).



სურ. 30.



სურ. 31.



სურ. 32.

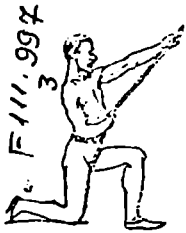
4. ჯ. დახრ. მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა წინ-ზევით! მოლუნულ მარჯვენა მკლავით ჯოხი გვიჭირავს მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა მკლავი გაქიმულია წინ-ზევით. (სურ. 33).

5. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა გარე-

ქვევით! მარცხენა ხელით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა მხართან, არჯვენა მკლავი გაჭიმულია ქვევით-გარეთ. (სურ. 34).

6. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა გარე-
ვევით! მარცხენა ხელით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა მხართან,
არჯვენა მკლავი გაჭიმულია ზევით-გარეთ. (სურ. 35).

7. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა უკან!
არცხენა ხელით ჯოხი გვიჭირავს მარჯვენა მხართან, მარჯვენა
კლავი გაჭიმულია უკან. (სურ. 36).



სურ. 33.



სურ. 34.



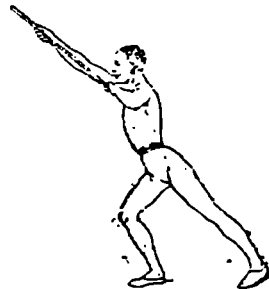
სურ. 35.



სურ. 36.

8. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა წინ-
ვევით! მარცხენა ხელით მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც წინა
არჯიშში, მარჯვენა მკლავი
გაჭიმულია წინ-ზევით. (სურ.
37).

9. ჯ. დახრ. მარც-
ხენა მხარს ქვეშ, მარ-
ჯვენა გარეზევით.



სურ. 37.

10. ჯ. დახრ. მარცხენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა
გარეზევით! (სურ. 39).

11. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა წინქვე-
ვით! მარცხენა ხელით ჯოხი გვიკირავს მარჯვენა მხარზე, მარ-
ჯვენა მკლავი გაკიმულია წინ-ქვევით.

12. ჯ. დახრ. თავს ზევით, მარცხენა განზე!
(სურ. 40).

13. ჯ. დახრ. თავს ზევით, მარჯვენა წინ! (სურ. 41).

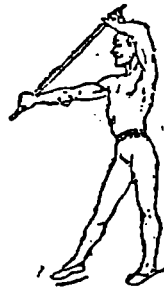
14. ჯ. დახრ. თავს ზევით, მარჯვენა წინზევით!
(სურ. 42).



სურ. 39.



სურ. 40.



სურ. 41.



სურ. 42.

15. ჯ. დახრ. თავს უკან, მარჯვენა გარექვევით!
(სურ. 43).

16. ჯ. დახრ. თავს უკან, მარ-
ცხენა გარეზე-
ვით. (სურ. 44).

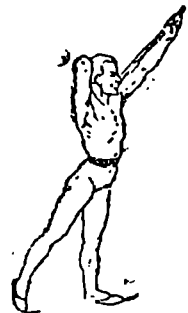
17. ჯ. დახრ. თავს უკან, მარ-
ცხენა წინზევით.
(სურ. 45).



სურ. 43.



სურ. 44.



სურ. 45.

18. ჯ. დახრ. ტანს უკან, მარჯვენა გარეზევით.
(სურ. 46).

19. ჯ. დახრ. მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ტანს
უკან, მარცხენა წინზევით. (სურ. 47).



სურ. 46.



სურ. 47.



განყოფილება მეორე.

ჯოხი გვიქირავს ცალ, ან ორივე ხელებში შუა ნაწილით.

ამ ვარჯიშების შორის ყველაზე მნიშვნელოვანი არიან ისეთები, როდესაც ჯოხი ცალ ხელში შუა ნაწილით გვიქირავს და ამისათვის გავჭერდეთ მაოლოდ მათ განხილვაზე.

ა. თარაზული მდგომარეობანი.

I. პირითი თარაზული მდგომარეობანი (ჯოხი იმყოფება მთავარ პირითი სიბტყეში, ან მის გასწვრივ); მარჯვენა, ან მარცხენა ხელით:

1. ჯ. თარ. ქვევით! 3. ჯ. თარ. მკერდზე.

2. ჯ. თარ. წინ! 4. ჯ. თარ. ზევით!

5. ჯ. თარ. განზე!

II. გვერდითი თარაზული მდგომარეობანი (ჯოხი იმყოფება მთავარ გვერდითი სიბტყეში ან მის გამსწვრივ); მარჯვენა, ან მარცხენა ხელით:

1. ჯ. თარ. ქვევით! დაბლა დაშვებულ მარჯვენა (მარცხენა) ხელში ჯოხი გვიქირავს ისე, რომ ცალი ბოლო მიმართულია წინ, მეორე—უკან.

2. ჯ. თარ. მარჯვენა (მარცხენა) მხარს ქვეშ! მოღუნულ მკლავით ჯოხი მხარს ქვეშ გვიქირავს; იდაყვი მიმართულია განზე; ჯოხის ერთი ბოლო—წინ, მეორე—უკან.

3. ჯ. თარ. მარჯვენა (მარცხენა) მხარს ზევით!

4. ჯ. თარ. განზე! ჯოხი გვიქირავს განზე გაკიმულ ხელში; ცალი ბოლო მიმართულია წინ, მეორე—უკან.

5. ჯ. თარ. ზევით! 6. ჯ. თარ. წინ!

ბ. უვუელი მდგომარეობანი.

ჯოხი გვიქირავს მარჯვენა ან მარცხენა ხელში.

1. ჯ. შვეულად წინ! მკლავი გაჭიმულია წინ; ჯოხის ბოლოები მიმართულია ზევით და ქვევით.

2. ჯ. შვეულ. მკერდზე! მოღუნულ მკლავით ჯოხი გვიქირაეს მკერდზე.

3. ჯ. შვეულ. განზე!

4. ჯ. შვეულ. ზევით!



განყოფილება მისაგე.

ჯოხი გვიქირავს ცალ, ან ორივე ხელებში ერთ ბოლოთი.

როდესაც ერთ ბოლოთი დაქერილ ჯოხის მდგომარეობას ვასახელებთ, სახელწოდების პირველი ნაწილი გვიჩვენებს მკლავების, ან მკლავის მდგომარეობას, მეორე ნაწილი—ჯოხის თავისუფალ ბოლოს მიმართულებას.

ა. შვეული მდგომარეობანი.

1. ჯ. შეეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელში! (სურ. 48). ამ მდგომარეობას „ძირითადი მდგომარეობა“ ეწოდება, რადგან ჯოხი ამგვარად სვლის და გადაწყობის დროს გვიქირავს.



(სურ. 48).

2. ჯ. შვ. წინ, ბოლოთი ზევით! მკლავები გაქიმულია წინ, ჯოხის თავისუფალი ბოლო მიმართულია ზევით. ცალხელით, ან ორხელით.

3. ჯ. შვ. წინ, ბოლოთი ქვევით! მკლავების მდგომარეობა იგივეა, ჯოხის ბოლო მიმართულია

ქვევით. ცალხელით, ან ორხელით.

4. ჯ. შვ. თავს ზევით, ბოლოთი ზევით! მკლავები გაქიმულია ზევით. ცალხელით, ორხელით.

5. ჯ. შვ. მარჯვენა მხარს უკან, ბოლოთი ქვევით! მოღუნულ მკლავებით ჯოხი გვიქირავს მარჯვენა მხარს უკან, მისი ბოლო მიმართულია ქვევით, ცალხელით, ორხელით.

6. ჯ. შვ. თავს უკან, ბოლოთი ქვევით! მოღუნულ მკლავებით ჯოხი გვიქირავს თავს უკან, მისი ბოლო მიმართულია ქვევით ცალხელით, ორხელით.

დანარჩენი შვეული მდგომარეობანი იხ. I განყოფილებაში.

ბ. თარაზული მღვთმარეობანი.

1. ჯ. თარ. მკერდს წინ, ბოლოთი წინ! მკლავები გაქიმულია წინ, ჯოხის ბოლო წინ არის მიმართული. ცალხელით, ორხელით.

2. ჯ. თარ. მკერდს წინ, ბოლოთი მარჯვენა მხარზე! მკლავები გაქიმულია წინ, ჯოხი, მთელი თავისი სიგრძით სდევს მარჯვენა მკლავზე და ბოლოთი მიმართულია უკან.

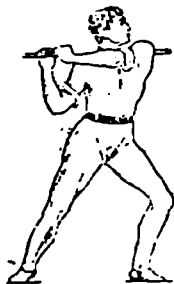
3. ჯ. თარ. მარცხენა მხარზე, ბოლოთი უკან! (სურ. 49).

4. ჯ. თარ. კისერზე, ბოლოთი მარცხნივ! (სურ. 50).

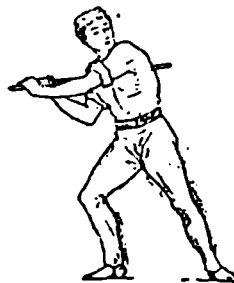
5. ჯ. თარ. ბეჭებზე, ბოლოთი მარცხნივ! ამ მღვთმარეობის დროს საკირაა ზეტანი ოდნავ მოვაბრუნოთ მარჯვნივ. (სურ. 51).



სურ. 49.



სურ. 50.



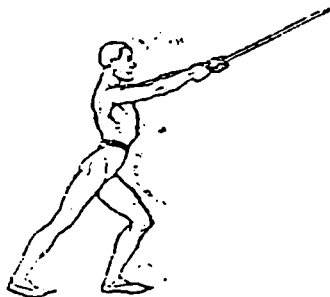
სურ. 51.

6. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით, ბოლოთი უკან, წინ, ან განზე! მოღუნულ მკლავებით ჯოხი გვიკირავს თავს ზევით, თავისუფალი ბოლო მიმართულია უკან, წინ, ან განზე. ცალ, ან ორხელით.

7. ჯ. თარ. თავს ზევით, ბოლოთი უკან, წინ, ან განზე! სრულდება ისევე, როგორც წინა ვარჯიში, მხოლოდ მკლავები გაქიმულია. ცალ, ან ორხელით.

ბ. დახრილი მღვთმარეობანი.

1. ჯ. დახრ. წინქვეით, ბოლოთი წინქვეით! მკლავები გაქიმულია წინ--ქვეით, ჯოხი მათ გავრძელებას შეადგენს. ცალ, ან ორხელით.



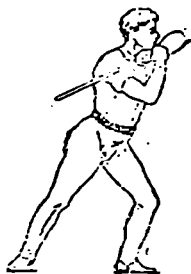
სურ. 52.

ზევით, მარცხნივზევით!

6. ჯ. დახრ. ზევით, ბოლოთი წინზევით, უკუზევით, მარჯვნივზევით, მარცხნივზევით!

7. ჯ. დახრ. მარჯვნივ (მარცხნივ), ბოლოთი წინზევით, უკუზევით, შიგზევით, გარეზევით! მკლავები გაჭიმულია მარჯვნივ (მარცხნივ), ჯოხის ბოლო გაშვებულია აღნიშნულ მიმართულებებისაკენ. ცალ, ან ორხელით.

8. ჯ. დახრ. მარჯვნივ (მარცხნივ), ბოლოთი წინქვევით, უკუქვევით, მარჯვნივქვევით, მარცხნივქვევით!



სურ. 53.

2. ჯ. დახრ. წინზევით, ბოლოთი წინზევით! (სურ. 52). ცალ, ორხელით.

3. ჯ. დახრ. ზევით ღუნმკლავით, ბოლოთი მარჯვნივ ქვევით, მარცხნივ ქვევით!

4. ჯ. დახრ. ზევით, ბოლოთი წინქვევით, უკუქვევით, მარჯვნივქვევით, მარცხნივქვევით!

5. ჯ. დახრ. ზევით ღუნმკლავით, ბოლოთი წინზევით, უკუზევით, მარჯვნივ-

9. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, ბოლოთი უკუქვევით! (სურ. 53).

10. ჯ. დახრ. თავს უკან, ბოლოთი უკუქვევით! მოღუნულ მკლავებით ჯოხი კისერზე გვიდევს, ჯოხის ბოლო მიმართულია უკანქვევით. ცალ, ორხელით.

ჯოხის მდგომარეობის ცვლა.

ჯოხის მდგომარეობის ცვლა სრულდება:

1. აწევ-დაწევით: წინ, უკან, განზე (მარჯვნივ, მარცხნივ), ზევით, ქვევით, შიგნით, გარეთ; ცალმკლავით, ორმკლავით, ცვალებით.

2. ღუნვით და გღებით: მდგომარეობიდან, როდესაც ცალი, ან ორივე მკლავი მოღუნულია (გაკიმულია)—მდგომარეობამდის, როდესაც ცალი, ან ორივე მკლავი გაკიმულია (მოღუნულია). წინ, უკან, განზე, ზევით, ქვევით, შიგნით, გარეთ; ცალმკლავით, ორმკლავით, ცვალებით.

3. რკალ—და წრეგვარ მოძრაობით: წინ, უკან, განზე, ზევით, ქვევით, შიგნით, გარეთ; ცალმკლავით, ორმკლავით; მარტო მკლავით და ჯოხით ერთად; პირითი, გვერდითი და თარაზულ სიბტყეში.

4. გადაბრუნებით: ჯოხს ვაბრუნებთ მისი შუა ნაწილის მართობ ღერძს ირგვლივ უმთავრესად 90° , 180° და 360° -ზე.

5. ბრძოლვითი ფანდებით: „გაქნევა“, „დარტყმა“ და „ფარვა“. გაქნევის და ფარვის მდგომარეობები აწერილია მესამე განყოფილებაში; დარტყმის ფანდები შემდეგია:

1. ზედა დარტყმა;

3. შიგა დარტყმა;

2. ქვედა დარტყმა;

4. გარე დარტყმა.

ზედა დარტყმა მიმართულია ზევიდან ქვევით, მოპირდაპირეს თავზე; ქვედა დარტყმა—ქვევიდან ზევით, მოპირდაპირეს წელში; შიგა დარტყმა (მარცხენის წინ ბრძოლვითი დგომიდან)—მარჯვენა მხარედან მარცხნივ; გარე დარტყმა, იმავე დგომიდან—მარცხენა მხარიდან მარჯვნივ.

ბრძოლვითი ფანდები უმთავრესად იხმარება ჯოხებით ფარკობის დროს, რისთვისაც იხმარება ჩვეულებრივზე მოგრძო ჯოხი (საფარკიკო ჯოხი).

ჯოხის ყოვნა.

ყველა ზემოხსენებულ მდგომარეობებში შეიძლება ჯოხი ხან-მოკლედ, ან ხანგრძლივად გავაჩეროთ (ყოვნა). მაგალითად: „ჯოხი თარაზულად წინ!“ შეგვიძლია ჯოხი ამ მდგომარეობაში გავაჩეროთ, თვითონ კი ცერებზე ავიწიოთ, ებუქნათ, ავდგეთ; შეგვიძლია ზნეჟა მარჯვენე, წან, უკან.

ყოვნა შეიძლება აგრეთვე „სართავებით“, ე. ი. მოკლე, სწრაფი მოძრაობით: ხელებით, მწრთებით, მკლავებით.

ხელებით: აწეე-დაწევა, მიწეე-მოწევა, ტრიალება.

მწრთებით: ბრუნება, ქანება.

მკლავებით: ქანება, ტრიალება.*).

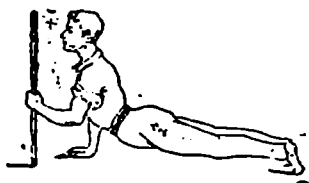
მარტივი, რთული, ერთობილი და სხვა პარჯივი.

მარტივი ისეთ ვარჯიშს ეწოდება, როდესაც საწყის მდგომარეობიდან ჯოხი რაიმე სხვა მდგომარეობაში მოგვყავს და შემდეგ ისევ საწყის მდგომარეობაში ვაბრუნებთ. რთული ვარჯიში ანუ „ნაერთი“ მიიღება რამდენიმე მარტივ ვარჯიშის ერთმანეთზე წაბმით, საწყის მდგომარეობაში დაუბრუნებლად. „ერთობილი“ ეწოდება ისეთ ვარჯიშს, როდესაც ორი, ან რამდენიმე მოკარჯი-ზე ერთი და იგივე ჯოხით, ან ჯოხებით ვარჯიშობენ. მოვარჯიშეები სდგანან ერთმანეთის პირდაპირ, უკან ან გვერდზე და ერთ და იგივე ჯოხით ასრულებენ სხვა-და-სხვა მარტივ ვარჯიშს, ან ნაერთებს.

ზოგ ვარჯიშის დროს ჯოხს ვხმარობთ როგორც საშველ იარაღს. ამგვარ ვარჯიშს უმთავრესად ეკუთნის: 1. ბუქნი, როდე-

*) უფრო დაწვრილებით ყოვნა აწერილია გ. ნიკოლაძის „საშველარ-დნო ტანვარჯიშის ზოგადი თანწყობა“-ში.

საც ჯოხს ერთ ბოლოთი მიწაზე ვდგამთ და მასზე დაბჯენილი ფეხს ვამოძრავებთ: წინ, უკან, განზე; 2. ღრმა ზნექები; 3. ბჯენილი მდგომარეობანი (სურ. 54); 4. ცალფეხდგომება და ამგვარად ბუქნი, ზნექი და სხვ. (სურ. 55).



სურ. 54.



სურ. 55.



ნაწილი მეორე

ჯოხებით პარჭიშის გაკვეთილების
შეგალითები.

საეარჯიშო ჯოხების სიგძე უნდა იყოს დაახლოებით ერთი მეტრი. ვაჟთა სასწავლებლის უმცროს კლასებში (I, II და III) და ქალთა სასწავლებლის ყველა კლასებში უნდა ვიხმაროთ ხის ჯოხები, სისქით $2\frac{1}{2}$ სანტიმ.; ვაჟთა სასწავლ. IV—VI კლას. ოთხ გირვანქიანი რკინის ჯოხები; V^{II}—V^{III} კლ.— $\bar{5}$ — $\bar{6}$ გირვანქიანი. ჯოხების ბოლოები უნდა იყოს დარგვალებული, რომ მოვარჯიშემ ხელები არ გაიფხაქნოს.

საკლასო გაკვეთილისთვის მასწავლებელმა წინ-და-წინვე უნდა დაამზადოს განსაზღვრულ „ძირე“-ს მიხედვით ოთხი-ხუთი ვარჯიში, 15—20 წამის შესავსებად. ამასთან უნდა ვეცადოთ, რომ ერთი და იგივე ვარჯიში ხშირად არ იყოს გამეორებული. როდესაც მასწავლებელს ჯოხებით ვარჯიშობის თანწყობა საკმაოდ აქვს შესწავლილი, ის ადვილად შეადგენს ვარჯიშებს სხვა და სხვა კლასებისათვის. ვარჯიშის შედგენის დროს უნდა ავირჩიოთ: 1. „თემა“, რომელიც გვიჩვენებს თუ სხეულის რომელი ნაწილი უნდა ვავარჯიშოთ; 2. „ძირე“—ე. ი. თუ როგორ უნდა ვამოძრავოთ სხეულის ჩამოთვლილი ნაწილები; 3. „საწყისი მდგომარეობა“—ე. ი. რა მდგომარეობიდან უნდა დავიწყოთ ვარჯიში; 4. სიჩქარე, რომელიც შეიძლება იყოს: ნელი, საშუალო და სწრაფი. უნდა განისაზღვროს აგრეთვე თუ რამდენჯერ სრულდება თითო ვარჯიში.

მასწავლებელი უნდა სცდილობდეს, რომ ვარჯიში იყოს ლამაზი, ცალმხრივობას აცდენილი და მთელ სხეულს ამოძრავებდეს. დამზადებული ვარჯიში მასწავლებელს კარგად უნდა ახსოვდეს: ცუდ შთაბეჭდილებას ახდენს მოწაფეებზე, როდესაც მასწავლებელი ვარჯიშს იგონებს.

თავის თავად ცხადია, რომ უმცროს კლასებში ისეთი ვარჯიში უნდა ვაჩვენოთ, რომლის ასრულება მათთვის ადვილი იქნება. ამ შემთხვევაში საჭიროა ვარჯიშის დაყოფა: ჯერ უნდა შევასწავ-



სურ. 56.

ლოთ ცალკე ფეხების მოძრაობა და დგომები. შემდეგ ცალკე ჯოხის მდგომარეობები და ბოლოს ორივე ერთად შევავროთ. როდესაც ცალკე ფეხების მოძრაობას და დგომებს ვასწავლით, სჯობს ჯოხი ტანს უკან იდაყვებში დავაჭერინოთ (სურ. 56).

ჯოხებით ვარჯიშობა უნდა სწარმოებდეს მწყობრად და მასწავლებლის ბრძანებით (თვლაზე). მწყობრად ვარჯიშში ორ პირობას უნდა აკმაყოფილებდეს: 1. მოწაფეებს შორის საკმაო მანძილი უნდა იყოს, რომ ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ; 2. მოწაფეები კარგად უნდა ხედავდნენ მასწავლებელს და უკანასკნელი მოწაფეებს. ამისთვის საჭიროა მოწაფეების რიგებად მოწყობა და გაჯრა, როგორც თავისუფალ ვარჯიშის დროს.*).

ქვემოთ მოთავსებულია ჯოხებით ვარჯიშობის მაგალითები ცალკე კლასებში საწარმოოდ. ვარჯიშები განაწილებულია საშუალო სასწავლებლის კლასებისათვის. ეს განაწილება დაახლოვებითია და ვარჯიშებით სარგებლობა დამოკიდებულია თვით მასწავლებლის გამოცდილებაზე. ბევრი ვარჯიშში გამოსადეგია ქალთა სასწავლებლებისათვის; ყველა ასეთი ვარჯიში აღნიშნულია ვარსკვლავით (*).

თუ ვარჯიშს არა აქვს აღნიშნული განსაკუთრებული საწყისი მდგომარეობა, უკანასკნელად (საწყისი მდგომარეობად) უნდა ჩაითვალოს „მიქუსლებული დგომი—ჯოხი თარაზულად ქვევით ტანს წინ, ბოლოებზე დატაცით“ (სურ. 13).

ვარჯიშთა აწერის დროს ნახმარია შემოკლებანი: შეველ. = შევეულიად, თარ. = თარაზულად, დახრ. = დახრილად, ჯ. = ჯოხი, საწყ. მდგ. = საწყისი მდგომარეობა; ზოგან შევხედებით შემოკლებას, რომელიც მდგომარეობათა ერთნაირობას აღნიშნავს, მაგ.: 3 = 1, ე. ი. ვარჯიშის მესამე მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც პირველი.

*) იხილე გ. ეგნატაშვილი და ი. ლორთქიფანიძე: „თავისუფალი ვარჯიში“.

მოსამზადებელი კლასი.

(მოწაფეები 8—10 წლ.).

* 1. ვ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯოხი თარაზულად წინ; 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

2. 1. ჯოხი თარაზულად ზევით; 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარაზულათ მკერდზე; 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

4. 1. ჯოხი თარაზულად ბეჭებზე; 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

5. 1. ჯოხი თარაზულად წინ; 2. საწყისი მდგომარეობა; 3. ჯოხი თარაზულად ზევით; 4. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

6. 1. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 2. საწყისი მდგომარეობა; 3. ჯოხი თარაზულად ზევით; 4. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

* 2 ვ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 2. ჯოხი თარაზულად წინ; 3 = 1; 4. საწყისი მდგომარეობა (8 ჯერ).

2. 1. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 2. ჯოხი თარაზულად ზევით; 3 = 1; 4. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 2. ჯოხი თარაზულად წინ; 3 საწყისი. მდგომარეობა. (8 ჯერ).

4. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 2. ჯოხი თარაზულად ზევით; 3. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

5. 1. ჯოხი თარაზულად წინ; 2. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 3. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

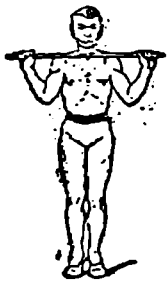
6. 1. ჯოხი თარაზულად ზევით; 2. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 3. საწყისი მდგომარეობა. 8 ჯერ).

* 3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯოხი თარაზულად წინ—ცერებზე დგომი; 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

2. 1. ჯოხი თარაზულად ზევით—ცერებზე დგომი; 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარაზულად მკერდზე—ცერებზე დგომი (სურ. 19); 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).



სურ. 19.

4. 1. ჯოხი თარაზულად ბეჭებზე—ცერებზე დგომი; 2. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

5. 1. ჯოხი თარაზულად წინ—ცერებზე დგომი; 2. საწყისი მდგომარეობა; 3. ჯოხი თარაზულად ზევით—ცერებზე დგომი; 4. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ცერებზე დგომი; 2. საწყისი მდგომარეობა; 3. ჯოხი თარაზულად თავს ზევით (მოღუნულ მკლავებით)—ცერებზე დგომი; 4. საწყისი მდგომარეობა. (8 ჯერ).

* 4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯოხი თარაზულად წინ—ცერებზე დგომი; 2. ჯოხი თარაზულად ზევით (ცერებზე დგომით); 3. საწყისი მდგომარეობა. (6 ჯერ).

2. 1. ჯოხი თარაზულად ზევით—ცერებზე დგომი; 2. ჯოხი თარაზულად წინ; 3. საწყისი მდგომარეობა. (6 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარაზულად წინ—ცერებზე დგომი; 2. ჯოხი თარაზულად მკერდზე; 3. საწყისი მდგომარეობა. (6 ჯერ).

4. 1. ჯონი თარაზულად ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯონი თარაზულად მკერდზე; 3. საწყისი მღგომარეობა. (6 ჯერ).

5. 1. ჯონი თარაზულად ბექებზე--ცერებზე ღგომი; 2. ჯონი თარაზულად ზევით; 3. საწყისი მღგომარეობა. (6 ჯერ).

6. 1. ჯონი თარაზულად ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯონი თარაზულად ბექებზე. 3. საწყისი მღგომარეობა. (6 ჯერ).

* 5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. წინ; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ბექებზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ბექებზე; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

* 6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

საწყ. მღგ.: მიქუსლებული ღგომი—ჯ. თარ. ზურგს უკან იდაყვებში.

1. 1. მარჯვენის წინფერხილი ღგომი (ფეხების მღგომარეობა იხ. სურ. 21); 2. საწყისი მღგომარეობა; 3. მარცხენის წინფერხილი ღგომი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

2. 1. მარჯვენის უკუფერხილი დგომი; (ფეხების მღგ. იხ. სურ. 17); 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის უკუფერხილი დგომი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. მარჯვენის განფერხილი დგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის განფერხილი დგომი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

ხაწყისი მღგომარეობა. მიქუსლებული დგომი—ჯოხი თარ. ტანს წინ (იხ. სურ. 13).

4. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხილი დგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4 საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის განფერხილი დგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მღგ. (6 ღერ).

6. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—მარჯვენის უკუფერხილი დგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4 საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 7 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

ხაწყისი მღგომარეობა: მიქუსლებული დგომი—ჯოხი თარ. ზურგს უკან იღაყვებში.

1. 1. ერგბუქნი (ნახევარ ბუქნი, სურ. 29); 2. აღგომა (საწყ. მღგ.). (8 ჯერ).

2. 1. უკუზნექი; 2. ზემართი. (8 ჯერ).

3. 1. წინზნექი; 2. ზემართი. (8 ჯერ).

4. 1. უკუზნექი; 2. წინზნექი; 3. ზემართი. (8 ჯერ).

ხაწყისი მღგ.: მიქუსლებული დგომი—ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ.

5. 1. ჯ. თარ. წინ—ერგბუქნი; 2. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ზევით—უკუზნექი; 2. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

7. 1. ჯ. თარ. წინ—წინზნექი; (სურ. 16); 2, საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული ღგომი; 3. საწყ. მღგომ.; 4—6 იგივე მარცხ. ფეხით. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის განფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული ღგომი; 3. საწყ. მღგ.; 4—6 იგივე მარცხ. ფეხით. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ—ერგბუქნი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. თარ. ზევით—ერგბუქნი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—უკუზნექი; 2. ჯ. თარ. წინ—წინ-ზნექი; 3. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. თავს ზევით (მოლუნულ მკლავებით); 2. მარჯვნივ ზნექი; 3 = 1; 4. მარცხნივ ზნექი; 5 = 1; 6. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. მკერდზე; 2. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ (მოძრაობს მხოლოდ ზეტანი, ფეხები თავის ადგილზე უძრავად სდგანან); 3 = 1; 4. ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 5 = 1; 6. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ—ექვსჯერ ხელების აწევ-დაწევა (მაჯის სახსარში); 2. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—ექვსჯერ ხელების აწევ-დაწევა (მკლავების მდგომარეობა უცვლელად რჩება, როგორც პირველ ვარჯიშში; მოძრაობს მხოლოდ ხელი მაჯის სახსარში); 2. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ—ექვსჯერ ლუნვა განმკლავით და წინ-გდება; 2. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. წინ—ექვსჯერ ჯ. თარ. მკერდზე და წინგდება; 2. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—ექვსჯერ ლუნვა განმკლავით და ზეგ-
დება; 2. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. წინ--ექვსჯერ მკლავების ქანება ზევით და
ქვევით; 2. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. მკერდზე; 2. ჯ. თარ. წინ. (16 ჯერ).

საწყ. მღგ. მე-2 ვარჯიშისათვის: მიქუსლ. ღგომი—ჯ. თარ.
მკერდზე.

2. 1. ჯ. თარ. წინ—ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 2. საწყ.
მღგ.; 3. ჯ. თარ. წინ—ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. საწყ. მღგ.
(8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით—
ადგომა. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—ბრუნვა მარჯვნივ (მარცხ. უკუფერ-
ხილი ღგომი); 2. საწყ. მღგ. (მარცხნივ ბრუნით); 3. ჯ. თარ. ზე-
ვით—მარცხნივ ბრუნი (მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი); 4. საწყ.
მღგ. (მარჯვნივ ბრუნით). (8 ჯერ).

საწყ. მღგ. მე-5 ვარჯიშისთვის: მიქუსლ. ღგომი—ჯ. თარ.
ზევით.

5. 1. მარჯვნივ ზნეკი; 2. მარცხნივ ზნეკი. (8 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 3 = 1;
4. ჯ. თარ. წინ—წინზნეკი (სურ. 16); 5 = 1; 6. საწყისი. მღგ.
(6 ჯერ).

პირველი კლასი.

(მოწაფეები 10—12 წლ.).

* 1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3. ჯ. თარ. ქვევით.
(8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. მკერდზე; 3. საწყ. მღგ.
(8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ბეჭებზე; 3. საწყ. მღგ.
(8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარაზ. ქვევით ზურგს უკან;
3. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 2. ჯ.
თარ. ზევით—მარჯვენის განფერხილი ღგომი; 3. საწყ. მღგ. 4—6
იგივე, მარცხ. ფეხით. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი;
2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვ. განფერხილი ღგომი; 3. საწყ. მღგ.
4—6 მარცხ. ფეხით. (6 ჯერ).

7. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი;
2. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარჯვ. უკუფერხილი ღგომი; 3. საწყ. მღგ.
4—6 მარცხ. ფეხით. (6 ჯერ).

8. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვ. უკუფერხილი ღგომი; 2. ჯ.
თარ. ქვევით ტანს უკან—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 3. საწყ.
მღგ. 4—6 მარცხ. ფეხით. (6 ჯერ).

* 2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა (მკლავი) განზე:

2. საწყ. მღგ. 3. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა (მკლავი) განზე; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მარცხენა მხარზე, მარჯვენა (მკლავი) წინ--შიგნით; 2. საწყ. მღგ. 3. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარეზე, მარცხენა წინ--შიგნით; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ; 2. საწყ. მღგ. 3. ჯ. თარ. მარცხენა მხარს ქვეშ, მარცხენა წინ; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ--შიგნით; 2. საწყ. მღგ. 3. ჯ. თარ. მარცხენა მხარის ქვეშ, მარცხენა წინ--შიგნით; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

5. ჯოხის მდგომარეობანი როგორც პირველ ვარჯიშში; ფეხებით კი: 1. მარჯვენის განფერხილი ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის განფერხილი ღგომი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

6. ჯოხის მდგომარეობანი მეორე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის წინფერხილი ღგომი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

7. ჯოხ. მდგომარეობანი მესამე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის უკუფერხილი ღგომი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

8. ჯოხის მდგომარეობანი მეოთხე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვენის შიგწინფერხილი ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის შიგწინფერხილი ღგომი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

* 3. ვ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. წინ—ერგბუქნი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. თარ. ზევით—ერგბუქნი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ერგბუქნი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით—ერგბუქნი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ბეჭებზე—ერგბუქნი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. თარ. ქვევით, ტანს უკან—ერგბუქნი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. მკერღზე—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. წინ; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. მკერღზე—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—ერგბუქნი; 2. ჯოხი თარ. ქვევით ტანს უკან; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

7. 1. ჯ. თარ. ზევით—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. ბექებზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

8. 1. ჯ. თარ. ზევით—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. წინ; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

* 4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. წინ—წინზნეკი (სურ. 16); 3 = 1 (ჯ. თარ. ზევით—ზემართი); 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. წინ—უკუზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით—მარჯვნივ ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

4. წინა ვარჯიში—მხოლოდ მარცხნივ ზნეკი.

5. 1. ჯ. თარ. ბექებზე; 2. ჯ. თარ. უკუზნეკი; 3. ჯ. თარ. წინ—წინზნეკი; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით; 2. უკუზნეკი; 3. ჯოხი თარ. მკერღზე—წინზნეკი; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

7. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 3 = 1; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

* 5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

საწყ. მღ.: მიკუსლ. დგომი—ჯოხი. თარ. ზურგს უკან იდაყვებში.

1. 1. მარჯვენის გარეწინბიჯური დგომი; 2. საწყისი მღ. 3. მარცხენის გარეწინბიჯური დგომი; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

2. 1. მარჯვენის წინბიჯური ღგომი; 2. წინდრეკა 3; = 1;
4. საწყ. მღ. 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

3. 1. მარჯვენის გარეწინვარდნა; 2. საწყ. მღ. 3. მარცხენის გარეწინვარდნა; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

4. 1. მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღ. 3 მარცხენის განბიჯური ღგომი; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

5. 1. მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 2. ღრეკა მარჯვნივ; 3 = 1 (გაშლა); 4. საწყისი მღ. 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

6. 1. ვარდნა მარჯვნივ; 2. საწყ. მღ.; 3. ვარდნა მარცხნივ; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

საწყ. მღ.: მიქუსლ. ღგომი—ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ.

7. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის გარეწინვარდნა; 2. საწყ. მღ. 3. ჯ. თარ. წინ—მარცხენის გარეწინვარდნა; 4. საწყ. მღ. (4 ჯერ).

8. 1. ჯ. თარ. ზევით—ვარდნა მარჯვნივ; 2. საწყისი მღ. 3. ჯ. თარ. ზევით—ვარდნა მარცხნივ; 4. საწყ. მღ. (4 ჯერ).

* 6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი; 2. ჯოხი თარ. წინ—ჩოქვა მარჯვენაზე (ფეხების მღგომარეობა იხ. სურ. 33); 3 = 1; 4. საწყ. მღ. 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 2. ჯოხი თარ. ბეჭებზე—ჩოქვა მარცხენაზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

3. 1. ფეხებით როგორც წინა ვარჯიშში; 1. ჯოხი თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ქვევით ზურგს უკან; 3 = 1; 4. საწყისი მღ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარცხენის უკუფერხით ჩოქვა მარცხენაზე; 2. საწყ. მღგ.; 3—1 მარჯვენა ფეხით; 4. საწყისი მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—მარცხენის წინბიჯით ჩოქვა მარჯვენაზე; 2. საწყ. მღგ. 3 = 1 მეორე ფეხით; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

6. ფეხებით, როგორც წინა ვარჯიშში; 1. ჯოხი თარ. ქვევით ტანს უკან; 2. საწყ. მღგ.; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 7 ბ ა კ ვ მ თ ი ლ ი.

საწყისი მღგ.: ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ—მარჯვენის გარეწინვარდნა.

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

2. წინა ვარჯიში მარცხენის გარეწინვარდნით.

საწყისი მღგ.: ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ—მარჯვენის უკუვარდნა.

3. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ბექებზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

4. წინა ვარჯიში მარცხენის უკუვარდნით.

საწყ. მღგ.: ჯ. თარ. ქვევით—ვარდნა მარჯვენაზე.

5. 1. ჯ. თარ. ბექებზე; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

6. წინა ვარჯიში მარცხენა ვარდნით.

* 8 ბ ა კ ვ მ თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის გარეწინვარდნა; 3. საწყ. მღგ.; 4—6 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ვარდნა მარჯვნივ; 3. საწყ. მღვ.; 4.—6 იგივე, მარცხნივ ვარდნით. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. წინ-ზევით—მარჯვნივ წინვარდნა; 3. საწყ. მღვ.; 4—6 იგივე, მარცხნივ ვარდნით. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. წინ—ერგბუქნი; 2. აღგომა—ჯ. თარ. ზევით; 3. უკუხედი; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ—ერგბუქნი; 2. აღგომა—ჯ. თარ. ზევით; 3. მარჯვნივ ზნექი; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხნივ ზნექით. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. წინ—ერგბუქნი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—აღგომა; 3. ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

* 9 ბ ა კ ვ მ თ ი ლ ი .

საწყისი მღვ. პირველ ვარჯიშისთვის: მიქუსლ. მღ. ჯ. თარ. მკერდზე.

1. 1. ჯ. თარ. ქვევით; 2. საწყ. მღვ.; 3. ჯ. თარ. ზევით; 4. საწყ. მღვ. (10 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 2. საწყ. მღვ.; (10 ჯერ).

3. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა მკლავი ზევით (სურ. 4); 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 3. ჯ. შვეულად მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით; 4. საწყ. მღვ.; (8 ჯერ).

საწყ. მღვ. მეოთხე ვარჯიშისთვის: შლიბიჯური დგომა—ჯ. თარ. მკერდზე.

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—დრეკა მარჯვნივ; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—დრეკა მარცხნივ; 3 = 1. (12 ჯერ).

საწყ. მდგ. მესხთე ვარჯიშისთვის: მარჯვენის გარეწინ-
ვარდნა—ჯ. თარ. მკერდზე.

5. 1. ჯ. თარ. წინ—წინზნეკი; 2. საწყ. მდგ.; 3. ჯ. თარ.
ზევით; $\pm = 1$. (8 ჯერ).

6. იგივე, მარცხენის გარეწინვარდნით.

* 10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

საწყ. მდგ.: მიქუსლ. ღგომი—ჯ. თარ. მკერდზე.

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ცერებზე ღგომი; 3. მიქუსლ. ღგო-
მი; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

2. იგივე, მხოლოდ ჯ. თარ. ზევით.

3. 1. ჯ. თარ. წინ—ცერებზე ღგომი; 2. ერგბუქნი; 3. ად-
გომა; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

4. იგივე, მხოლოდ ჯ. თარ. ზევით.

5. 1. ჯ. თარ. წინ—ცერებზე ღგომი; 2. ბუქნი; 3. ადგომა;
4. საწყ. მდგ. (ქუსლებს მხოლოდ მეოთხე თელაზე ვადგამთ მი-
წაზე). (8 ჯერ).

6. იგივე, მხოლოდ ჯ. თარ. ზევით.

საწყ. მდგ.: მიქუსლ. ღგომა—ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ.

7. 1. ჯ. თარ. წინ—მარცხენის განბიჯური ღგომი; 2. ჯ
თარ. მკერდზე—მარცხენის მიწევით მიქუსლ. ღგომი; 3. ჯ. თარ
ქვევით—მარცხენა ფეხის ბრაზხუნი (მარცხენა ფეხს ოდნავ ზევით
ვწევთ და მიწას დაეკრავთ). (6 ჯერ. მარცხენა და 6 ჯერ მარჯვე-
ნა ფეხით).

8. ღგომები და ფეხების მოძრაობა როგორც მეშვიდე ვარ-
ჯიშში; 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. მკერდზე; 3. თარ. ქვევით.

შენიშვნა: უკანასკნელი ორი ვარჯიში სრულდება ჩქარი
თელით (ჩვეულებრივ სიარულის სისწრაფით).

*** 11 ზ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .**

1. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარცხნივ ბრუნვი—მარჯვ. უკუფერ-
ხილი ღგომი; 2. საწყ. მღ. (8 ჯერ ღა შემღგ 8 ჯერ მარჯვნივ
ბრუნვი).

2. 1. ჯ. თარ. მკერღზე—მარცხნივ ბრუნვი; 2. ჯ. თარ. წინ—
მარჯვნივ წინბიჯებული ღგომი; 3. მარჯვ. მიწვევით მიქუსლებ.
ღგ.—ჯ. თარ. ქვევით. (8 ჯერ ღა შემღგ 8 ჯერ მეორე მხარეს).

3. 1. ჯ. თარ. მკერღზე—მარცხნივ ბრუნვი; 2. ჯოხი თარ.
ზევით—მარჯვნივ განფერხილი ღგომი; 3. საწყ. მღ. (8 ჯერ ღა
შემღგ 8 ჯერ მეორე მხარეს).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვნივ წინბიჯური ღგომი; 2. ჯ.
თარ. ბეჭებზე—სრულბრუნვი მარცხნივ; 3. საწყ. მღ. (მარჯვნივ
მიწვევით). (ექვს-ექვსჯერ ორივე მხარეს).

5. 1. ჯ. თარ. წინ—მარცხნივ ბრუნვი; 2. ჯ. თარ. ზევით—
მარჯვნივ წინბიჯით ჩოქვა მარცხნივზე; 3. აღგომა ღა მარჯვნივ
მიწვევით საწყ. მღ. (თითო მხარეს ოთხჯერ).

*** 12 ზ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .**

1. 1. ჯ. მკერღზე—მარჯვნივ წინბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ.
წინ—ცერებზე ღგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (თითო მხარეს 6 ჯერ).

2. 1. ჯოხი თარ. მკერღზე—მარჯვნივ განბიჯური ღგომი;
2. ჯ. თარ. ზევით—შლიფერხილი ღგომი (განბიჯურ ღგომში ცე-
რებზე აწვევა); 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (თითო მხარეს ექვსჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარჯვნივ უკუბიჯური ღგომი;
2. ჯ. თარ. ზევით—შლიფერხილი ღგომი (ცერებზე აწვევა); 3 = 1;
4. საწყ. მღ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

4. 1. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარჯვნივ გარეუკუბიჯური ღგომი;
2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—ცერებზე ღგომი; 3 = 1; 4. საწყ.
მღ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

5. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომა-
უკუნევი; 3 = 1; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

*** 13 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .**

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუფერსით ჩოქვა მარჯვენაზე; 2. ჯ. თარ. მკერდზე; 3. ჯ. თარ. ზევით; 4. ადგომა—მარჯ. მიწევით მიქუსლ. დგომი—ჯ. თარ. ქვევით. (6 ჯერ).

2. წინა ვარჯიში მარცხენაზე ჩოქვით.

3. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერსით ჩოქვა მარჯვენაზე; 2. ჯ. თარ. ბეჭებზე; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ. (ადგომ. მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომი). (6 ჯერ).

4. წინა ვარჯიში მარცხენაზე ჩოქვით.

5. 1. ჯ. თარ. წინ ჯდომილად, მარჯვენა ზევით (სურ. 18)—მარჯვენის წინბიჯით ჩოქვა მარცხენაზე; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 4. საწყ. მდგ. (6 ჯერ).

6. წინა ვარჯიში მარჯვენაზე ჩოქვით.

*** 14 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .**

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—უკუზნექი, ვ = 1; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

2. წინა ვარჯიში მარცხენა ფეხით.

3. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—წინზნექი; ვ = 1; 4. საწყ. მდგ. (6 ჯერ).

4. წინა ვარჯიში მარცხენა ფეხით.

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის განბიჯურ დგომი; 2. ჯოხი დახრილად მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა (მკლავი) ზევით—შიგნით—მარცხნივ ზნექი (ჯოხის და ზეტანის მდგომარეობა სურ. 39); ვ = 1; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

6. წინა ვარჯიში, მეორე მხარეს.

*** 15 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .**

ორ-ოლად ვარჯიში.

ორ-ოლად ვარჯიში ხან-და ხან სწარმოებს გრძელ ჯოხებით რომლებსაც ბოლოებზე ხის ბურთობები აქვთ, ჩამოცმული. რა-

საკვირველია ამ ვარჯიშის წარმოება ჩვეულებრივ ჯოხებითაც შეიძლება. ოროლად ვარჯიშის დასახელებების დროს ჯოხის მდგომარეობის მაგივრად მკლავების მდგომარეობას აღვნიშნავთ.

საწყ. მდგ.: ერთი მოწაფე სდგას მეორეს უკან, მათ ორი ჯოხი ბოლოებში დატაცით უჭირავთ.

1. 1. გარეზემკლავი; 2. მიმკლავი. (12 ჯერ).

2. 1. დონჯი—ცერებზე დგომი; 2. საწყ. მდგ. (12 ჯერ).

3. 1. ლუნვა განმკლავით, ხელები მხრებს ქვეშ; 2. გაშლა;

3. საწყ. მდგ. (12 ჯერ).

4. 1. განმკლავი—ბუქნი; 2. საწყ. მდგ. (12 ჯერ).

5. 1. განმკლავი—მარჯვენის განფერხილი დგომი; 2. საწყ.

მდგ. 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

6. 1. დონჯი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. საწყ. მდგ.; 3 = 1
მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

7. 1. განმკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 2. საწყ. მდგ.; 3 = 1
მარცხ. ფეხით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

8. 1. მარჯვენის ზემკლავი, მარცხენის დონჯი—მარცხნივ
ზნექი; 2. საწყ. მდგ.; 3. მარცხენის ზემკლავი, მარჯვენის დონჯი—
მარჯვნივ ზნექი; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

შენიშვნა: აწერილი ვარჯიშები, გარდა მეექვსისა, შეიძლება
შესრულდეს პირისახით ერთმანეთისაკენ.

მეორე და მესამე კლასები.

(მოწაფეები 12—14 წლ.),

დასაწყისში საჭიროა წინა კლასების ზოგიერთ ვარჯიშის გამეორება.

* 1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა (იგულისხმება „მკლავი“) ზევით (სურ. 2); საწყ. მდგ.; 3. ჯოხი შვეულად მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა ზევით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით (სურ. 5); 2. საწყ. მდგ.; 3. ჯ. შვეულად მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა ზევით; 2. საწყ. მდგ.; 3. ჯ. შვეულად მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა მკლავი ზევით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯოხი შვეულად მარჯვენა მხართან, მარცხენა ზევით (სურ. 8); 2. საწყ. მდგ.; 3. ჯ. შვეულად მარცხენა მხართან, მარჯვენა ზევით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. შვეულად თავს უკან, მარჯვენა ქვევით (სურ. 10); 2. საწყ. მდგ.; 3. ჯოხი შვეულად თავს უკან, მარცხენა ქვევით; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

საწყ. მდგ.: მიქუსლ. დგომი—ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან.

6. 1. ჯ. შვეულად ტანს უკან, მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით (სურ. 12); 2. საწყისი მდგ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მდგ.

* 2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. ჯოხის მდგომარეობანი წინა გაკვეთილის პირველ ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარცხენის წინფერხილი ღგომი (სურ. 2); 2. საწყ. მდგომ.; 3. მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

2. ჯოხის მდგომარეობანი წინა გაკვეთილის მეორე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვენის წინვარდნა (სურ. 5); 2. საწყ. მდგ.; 3. მარცხენის წინვარდნა; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

3. ჯოხის მდგ. წინა გაკვეთ. მესამე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარცხენის შიგწინფერხილი ღგომა; 2. საწყისი მდგ. $3 = 1$ მარჯვ. ფეხით; 4 = 2. (8 ჯერ).

4. ჯოხის მდგომარეობ. წინა გაკვეთ. მეოთხე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარცხენის გარეწინვარდნა (სურ. 8); 2. საწყ. მდგ.; 3 = 1 მარცხ. ფეხით; 4 = 2. (8 ჯერ):

5. ჯოხის მდგომარეობანი წინა გაკვეთ. მეხუთე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვ. უკუფერხილი ღგომი (სურ. 10); 2. საწყ. მდგ.; 3 = 1 მარცხ. ფეხით; 4 = 2. (8 ჯერ).

6. ჯოხ. მდგომ. წინა გაკვეთ. მეექვსე ვარჯ. მიხედვით; ფეხებით: 1. ვარდნა მარჯვნივ; 2. საწყისი მდგ.; 3 = 1 მარცხნივ; 4 = 2. (8 ჯერ).

* 3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. მარჯვ. მხართან, მარჯვენა განზე; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მარჯვ. მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ; 2. ჯოხი თარ. ზევით; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯოხი შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით; 2. ჯ. თარ. წინ; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯოხი შვეულად მარცხ. თქმოსთან, მარჯვენა ზევით; 2. ჯ. თარ. წინ; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

5. ჯოხის მდგომარეობანი პირველ ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1 მარჯვენის განფერხილი ღგომი; 2. მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. ღგომი; 3. მარცხენის განფერხილი ღგომი; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

6. ჯოხის მდგომარეობანი მეორე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 2. მარჯვნივ მიწევით მიქუსლ. ღგომი; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

7. ჯოხის მდგომარეობანი მესამე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი; 2. მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. ღგომი; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

8. ჯოხის მდგომარეობანი მეოთხე ვარჯიშის მიხედვით; ფეხებით: 1. მარჯვენის შიგწინფერხილი ღგომი; 2. მარჯ. მიწევით მიქუსლ. ღგომი; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მღ. (6 ჯერ).

* 4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯოხი თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით (სურ. 17); 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღ.; 3. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—წინზნექი; 3 = 1; 4. საწყ. მღ.; 5 = 8 იგივე, მარცხენის წინბიჯური ღგომით. (4 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—უკუზნექი; 3 = 1; 4. საწყ. მღ.; 5—8 იგივე, მარცხენის უკუბიჯ. ღგომით (4 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 2. ჯ. შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარცხნივ ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

* 5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ და მყისვე ისევ ზევით—ბუქნი და მყისვე ცერებზე ადგომა; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე და მყისვე ისევ წინ—ბუქნი და მყისვე ცერებზე ადგომა; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ.; (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით და მყისვე თარ. მკერდზე—ბუქნი და მყისვე ცერებზე ადგომა; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. ბეკებზე და მყისვე თარ. ზევით—ბუქნი და მყისვე ცერებზე ადგომა; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ბეკებზე—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან და მყისვე თარ. ბეკებზე—ბუქნი და მყისვე ცერებზე ადგომა; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯოხი თარ. ზევით—ზებტომით შლიბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—წინხტომი; 2. ჯ. თარ. წინ—უკუხტომი; 3. ჯ. თარ. ზევით—უკუხტომი; 4. ჯ. თარ. ზევით—წინხტომი. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვნივ ხტომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარცხნივ ხტომი; 3. ჯ. თარ. ბექებზე—მარცხნივ ხტომი; 4. ჯ. თარ. ქვევით—მარჯვნივ ხტომი. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—ზეხტომით შლიბიჯური დგომი (მარცხენა წინ); 3. საწყ. მღგ.; 4—6 იგივე, მარცხენის წინბიჯური დგომით. (6 ჯერ).

5. 1. ჯოხი თარ. მკერდზე—მარჯვენის განბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ზეხტომით ჯვარედინი დგომი (მარჯვენა მარცხენის წინ); 3. საწყ. მღგ.; 4—6 იგივე, მარცხენის განბიჯური დგომით. (6 ჯერ).

საწყ. მღგ. მეექვსე ვარჯიშისთვის: მიქუსლ. დგომი—ჯ. თარ. მკერდზე.

6. 1. ჯ. თარ. წინ—წინხტომით შლიბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—უკუხტომით მიქუსლებული დგომი; 3. ჯ. თარ. ზევით—უკუხტომით შლიბიჯური დგომი; 4. ჯ. თარ. მკერდზე—წინხტომით მიქუსლ. დგომი. (4 ჯერ).

7. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარცხნივ ხტომი; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ—მარჯვნივ ხტომი; 3. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარჯვნივ ხტომი; 4. ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ—მარცხნივ ხტომი. (4 ჯერ).

* 7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ბექებზე; 3. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ; 4. საწყ. მღგ. $5 = 1$; $6 = 2$; 7. ჯ. თარ. მარცხენა მხარს ქვეშ, მარცხენა წინ; 8. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 3. ჯ. შვეულად მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით; 4. საწყისი მღგ.; $5 = 1$; $6 = 2$; 7. ჯ. შვეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა ზევით; 8. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარ. ზევით—უკუზნეკი; 2. ჯ. თარ. წინ—წინ-ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრილად მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა შიგზევით—მარცხნივ ზნეკი (სურ. 39); 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. დახრილად მარცხენა მხარს ქვეშ, მარცხენა შიგზევით—მარჯვნივ ზნეკი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. შვეულად მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით—მარცხნივ ზნეკი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. შვეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა ზევით—მარჯვნივ ზნეკი; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. დახრილად მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა წინზევით—მარჯვენის უკუფერხილი დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვ. მიწევით მიქუსლებული დგომი; 3. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხარზე, მარცხენა წინზევით—მარცხენის უკუფერხილი დგომი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. დახრილად მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა გარეზევით—მარცხენის განბიჯებული დგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარცხენის მიწევით მიქუსლ. დგომი; 3. ჯ. დახრილად. მარცხენა მხარზე, მარცხენა გარეზევით—მარჯვენის განბიჯებული დგომი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. დახრილად თავს ზევით, მარცხენა განზე—ვარდნა მარჯვნივ (სურ. 40); 2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის მიწევით მიქუსლ. დგომი; 3. ჯ. დახრილად თავს ზევით, მარჯვენა განზე—ვარდნა მარცხნივ; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრილად თავს უკან. მარჯვენა ქვეგარეთ—ვარდნა მარცხნივ (სურ. 43); 2. ჯ. თარ. ზევით—მარცხენის მიწევით მიქუსლებული დგომი; 3. ჯ. დახრილად თავს უკან, მარცხენა ქვეგარეთ—ვარდნა მარჯვნივ; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

საწყ. მღგ.: ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—მიქუსლებული ღგომი.

5. 1. ჯ. დახრილად ტანს უკან მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა გარეზევით—მარცხენის განფერხილი ბუქნი (სურ. 46); 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—ადგომა—მარცხენის მიწვევით მიქუსლ. ღგომი; 3. ჯ. დახრ. ტანს უკან მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა გარეზევით მარჯვენის განფერხილი ბუქნი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

* 9 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მკერდზე; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—ერგბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. ბექებზე—ერგბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 10 გ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. ზევით--მარჯვენის გარეწინბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის გარეწინფერხი; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის გარეუკუბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის გარეუკუფერხი; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა : წინა ვარჯიშების ფეხების მოძრაობას შეიძლება ჯოხის შემდეგი მღგომარეობები შევეუერთოთ: 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. მკერდზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.—1. ჯ. თარ. ზევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.—1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ბექებზე;

3 = 1; 4. საწყ. მღგ.—1. ჯ. თარ. ბეჭებზე; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.

3. 1. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარცხენის განბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ და მყისვე თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარცხენის განფერხი; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ. (ყოველ მხარეს 6 ჯერ).

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა: წინა ვარჯიშების ფეხების მოძრაობას შეიძლება ჯოხის შემდეგი მღგომარეობები შევეუერთოთ: 1. ჯ. შეეულად მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა ზევით; 2. შეეულად მარცხენა მხარზე, მარცხენა ზევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.—1. ჯ. თარ. თავს უკან, მარჯვენა განზე; 2. ჯ. თარ. წინ და მყისვე თავს უკან, მარცხენა განზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარცხენის წინბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარჯვენის უკუფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარცხ. უკუბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარჯვენის უკუბიჯურ ღგომით. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარცხენის განბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ და მყისვე თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (ყოველ მხარეს 6 ჯერ).

* 11 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

საწყ. მღგ.: ჯ. ტანს უკან იდაყვებში—მიქუსლებული ღგომი.

1. 1. მარჯვენის გარეუკუბიჯური ღგომი; 2. გარეუკუღრეკა; 3. გაშლა; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 მარცხ. ფეხით. (8 ჯერ).

2. 1 მარჯვენის გარეუკუვარდნა; 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის გარეუკუვარდნა; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

3. 1. მარჯვენის შიგწინვარდნა (სურ. 57); 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხენის შიგწინვარდნა; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

4. 1. ვარდნა მარჯვნივ; 2. გაშლა და ღრეკა მარცხნივ;
3. გაშლა და ღრეკა მარჯვნივ; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

5. 1. მარჯვენის გარეწინვარდნა; 2. გაშლა და უკუღრეკა;
3 = 1; 4. საწყ. მღ.; 5—8 იგივე, მარცხენის გარეწინვარდნით.
(8 ჯერ).

ხაწყ. მღ.: მიქუსლებული დგომი—ჯ. თარ. ქვევით ტანს წინ.

6. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის გარეწინვარდნა. 2. საწყ.
მღ. 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მღ.; 5. ჯ. თარ. ზევით—
მარჯვენის უკუვარდნა; 6. საწყ. მღ.; 7 = 5 მარცხენა ფეხით;
8. საწყ. მღ. (4 ჯერ).

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა: მეექვსე ვარჯიშის ფეხების მოძრაობა შეიძლე-
ბა ჯოხის შემდეგი მდგომარეობები შეეუერთოთ: 1. ჯ. თარ. წინ;
2. საწყ. მღ.; 3 = 1; 4. საწყ. მღ.; 5. ჯ. თარ. ბექებზე; 6. საწყ.
მღ.; 7 = 5; 8 საწყ. მღ.—1. ჯ. შვეულად მარჯვენა მხართან,
მარჯვენა ზევით; 2. საწყ. მღ.; 3 = 1 მარცხენა მხარეს; 4. საწყ.
მდგომარ.; 5. შვეულად თავს უკან, მარჯვენა ქვევით ტანს უკან;
6. საწყ. მღ.; 7 = 5 მეორე მხარეს; 8. საწყ. მღ.

* 12 ბ ა კ ვ მ თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ჯ. თარ. ზევით; 3. ჯ. თარ. ქვევით
ტანს უკან; 4. საწყ. მღ. (8 ჯერ).

2. 1. მარცხენა ტერფის ჯოხზე დადება (სურ. 55); 2. საწყ.
მღ.; 3 = 1 მარჯვენა ფეხით; 4 = 2. (8 ჯერ).

3. 1. მარჯვენის ღუნვით გადაქნი (მარჯვენა ფეხს ეწეოთ
ზევით და გადავალაჯებთ ჯოხზე, რომელიც თარაზულად ქვევით
გვიჭირავს); 2. საწყ. მღ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4 = 2. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ქვევით—მარჯვენის ღუნ-
ვით გადაქნი; 3. მარჯვენის ღუნვით უკუგადაქნი—ჯ. თარ. ზევით;
4. საწყ. მღ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ბექებზე; 2. ჯ. თარ. წინქვევით—მარჯვენის ლუნვით გადაქნი; 3. მარჯვენის ლუნვით უკუგადაქნი—ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

* 13 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინვარდნა; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე აწევა; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (ჯერ მარჯვენით და მარცხენით).

2. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—ვარდნა მარჯვნივ; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე აწევა; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ ორივე ფეხით).

3. 1. ჯ. თარ. წინ ჯლომილად, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის უკუვარდნა; 2. ჯოხი თარ. ზევით—ცერებზე აწევა; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ ორივე ფეხით).

4. 1. ჯოხი თარ. მკერდზე—მარჯვენის განბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე აწევა; 3. ჯ. თარ. წინ—მარცხნივ ბრუნნი (ცერებზე); 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით ლუნმკლავით—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე აწევა; 3. ჯ. თარ. ბექებზე—მარცხნივ სრულბრუნნი (ცერებზე); 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

* 14 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

საწყ. მღგ.: მარჯვენის წინ შლიფერხილი დგომი—ჯოხი თარ. მკერდზე.

1. 1. ჯ. თარ. წინ—ჩოქვა მარცხენაზე; 2. ადგომა—ჯოხი თარ. მკერდზე; 3. მარცხნივ სრულბრუნნი; 4. ჯ. თარ. წინ—ჩოქვა მარჯვენაზე; 5. ადგომა—ჯ. თარ. მკერდზე; 6. მარჯვნივ სრულბრუნნი. (6 ჯერ).

2. წინა ვარჯიშის დგომები; ჯოხით: 1. თარაზულად ზევით; 1. თარაზულად მკერდზე; 3. მარცხნივ სრულბრუნნი; 4. თარ. ზევით; 5. თარ. მკერდზე; 6. მარჯვნივ სრულბრუნნი.

საწყ. მღგ.: მარჯვენის წინ შლიფერხილი დგომი—ჯოხი თარ. ბექებზე.

3. 1. ჯ. თარ. ზევით—ჩოქვა მარცხენაზე; 2. საწყ. მღგ.; 3. მარცხნივ სრულბრუნნი; 4. ჯ. თარ. ზევით—ჩოქვა მარჯვენაზე; 5. ადგომა—ჯ. თარ. ბექებზე; 6. მარცხნივ სრულბრუნნი. (6 ჯერ).

4. წინა ვარჯიშის დგომები; ჯოხით: 1. თარ. ქვევით ტანს უკან; 2. თარ. ბექებზე; 3. მარცხნივ სრულბრუნნი; 4. თარ. ქვევით ტანს უკან; 5. თარ. ბექებზე; 6. მარჯვნივ სრულბრუნნი.

საწყ. მღგ.: მარჯვენის წინ ჯვარედინი დგომი—ჯოხი თარ. ბექებზე.

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარცხნივ ორთაბრუნნი (უერებზე); 2. ჯ. თარ. წინ—წინზნექი; 3. ჯოხი თარ. ბექებზე—ზემართი; 4. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვნივ ორთაბრუნნი; 5 = 2; 6. ჯოხი თარ. ბექებზე—ზემართი. 4 ჯერ).

6. იგივე ვარჯიში, მხოლოდ 2-ზე და 5-ზე ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—უკუნექი.

* 15 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. შეეულად მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის წინვარდნა; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე ფეხით).

2. 1. ჯოხი თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა გარეზევით—ვარდნა მარჯვნივ; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

3. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—მარჯვენის შიგწინბიჯური დგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3. ჯ. დახრილად მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა

შიგზევით—მარჯვენის გარეუკუვარდნა; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

საწყ. მღვ.: მიქუსლ. დგომი—ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან.

4. 1. ჯ. თარ. უკან—მარჯვენის განბიჯური დგომი—წინ-ზნეკი; 2. საწყ. მღვ.; 3. ჯ. შვეულად ტანს უკან მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის წინვარდნა (სურ. 12); 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ ორივე ფეხით).

* 16 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

ოროლად გარჯიში.

საწყ. მღვ.: ერთი მოწაფე სდგას მეორეს უკან, ორივეს ორი ჯონი ბოლოებში დატაცით უჭირავთ.

1. 1. დონჯი—ცერებზე დგომი; 2. განგდება; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

2. 1. განმკლავი—ცერებზე დგომი; 2. მოხვრა, ხელები მხრებს ქვეშ—ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

3. 1. მარჯვენის განბიჯური დგომი; 2. მარჯვენის ზემკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

4. 1. დონჯი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. მარჯვენის ზემკლავი—ჩოქვა მარცხენაზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

5. 1. დონჯი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. უკუმკლავი—წინ-ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

6. 1. განმკლავი—ვარდნა მარჯვნივ; 2. მარჯვნივ ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

მეოთხე და მეხუთე კლასები.

(მოწაფეები 14—16 წლ.).

დასაწყისში საჭიროა წინა კლასების ზოგ ვარჯიშის გამეორება.

* 1 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. ჯოხი თარ. მკერდზე—მარჯვენის უკუბიჯური ღგომი;
2. საწყ. მღგ. 3 = 1. მარცხენა ფეხით; 4 = 2. (8 ჯერ).
2. 1. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4 = 2. (8 ჯერ).
3. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა მხართან, მარცხენა ზევით—მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4 = 2. (8 ჯერ).
4. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ—მარჯვენის გარეუკუბიჯური ღგომი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4 = 2. (8 ჯერ).
5. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარცხენა წინ—მარჯვენის შიგწინბიჯური ღგომი; 2. საწყისი მღგ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4 = 2. (8 ჯერ).

* 2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი—უკუზნეკი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. ღგომი—წინზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენის წინბიჯურ ღგომით. (6 ჯერ).
2. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვ. უკუბიჯური ღგომი—წინზნეკი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის მიწვეით მიქუსლებული ღგომი.

მი—უკუზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის განბაჯური დგომი—მარცხნივ ზნეკი; 2. ჯ. თარ. ქვევით და მყისვე შვეულად მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით—მარჯვენის მიწვევით ბიქუსლებული დგომი—მარჯვნივ ზნეკი; 3 = 1 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ბეკებზე—უკუზნეკი; 2. ჯ. თარ. წინ—ზემართი—ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ—წინზნეკი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ზემართი—ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა თქმოსთან, მარცხენა ზევით—მარჯვნივ ზნეკი; 2. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით—ზემართი—ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

* 3 ზ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარჯვენის უკუვარდნა; 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4 = 2. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის შიგწინვარდნა; 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მარცხენა მხარეს; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—ვარდნა მარჯვნივ; 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მღვ.; 5. ჯ. შვეულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის შიგწინვარდნა; 6 = 2; 7 = 5 მეორე მხარეს; 8 = 2. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრილად თავს ზევით, მარცხენა განზე—მარცხენის განფერხილი ცრგბუქნი (სურ. 40); 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა შიგწინ—მარცხენის შიგუკუფერხილი ცრგბუქნი; 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4 = 2. (8 ჯერ).

* 4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

საწყ. მღვ.: მიქუსლ. ღვთისმეტყველების უკან, იდაყვებში.

1. 1. მარცხენის განბიჯური ღვთისმეტყველება; 2. მარჯვენის შიგნით-
ვარდნა; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ ორივე ფეხით).

საწყისი მღვთისმეტყველება. მიქუსლებული ღვთისმეტყველება თარ.
ქვევით ტანს წინ.

2. ღვთისმეტყველება როგორც წინა ვარჯიშში; ჯობით: 1. ჯ. თარ.
მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე; 2. ჯ. თარ. ქვევით და მყისვე
მარჯვენა მხართან მარჯვენა განზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).
— 1. ჯ. შვეულად (ან დახრილად) მარცხენა მხართან, მარცხენა
ზევით (ან გარეზევით); 2. ჯ. თარ. ქვევით და მყისვე შვეულად
(დახრილად) მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით (გარეზევით); 3 = 1;
4. საწყ. მღვ.

საწყ. მღვ.: მიქუსლ. ღვთისმეტყველება—ჯობით უკან, იდაყვებში.

3. 1. მარჯვენის გარეგანბიჯური ღვთისმეტყველება; 2. მარჯვენის გა-
რეუკუვარდნა; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით.
(8 ჯერ).

საწყ. მღვ.: მიქუსლ. ღვთისმეტყველება—ჯობით თარ. ქვევით ტანს წინ.

4. მესამე ვარჯიშის ღვთისმეტყველება; ჯობით: 1. ჯ. თარ. ზევით;
2. ჯ. თარ. მკერდზე; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. 8 ჯერ).— 1. ჯ. თარ.
ქვევით ტანს უკან; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).— 1. ჯ. თარ.
მარჯვენა მხართან, მარჯვენა წინ; 2. ჯ. შვეულად მარცხენა მხარ-
თან, მარჯვენა ზევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8. იგივე, მეორე
მხარეს. (6 ჯერ).

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა: რასაკვირველია ყველა ზემოაწერილი ვარჯი-
შების შესრულება ერთ გაკვეთილზე შეუძლებელია, რადგან ბევრ
დროს მოითხოვს.

5. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი;
2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუფერხილი ერგბუქნი (სურ. 3);
3—1; 4. საწყისი მღგომარეობა; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით.
(8 ჯერ).

* 5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

საწყ. მღგ.: მიქუსლ. ღგომი--ჯ. თარ. ქვევით ბოლოებზე ამო-
ტაჭით.

1. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. მარცხენის შეგრება (მარცხენა ხელით
ჯოხი შებრუნებულ ამოტაცით გვიქირავს, სურ. 34-ზე მარჯვენა
ხელით); 3. მარცხენის ამოგრება; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარ-
ჯვენა ხელით. (6 ჯერ).

2. 1. მარჯვენის შეგრებით ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან,
მარჯვენა განზე; 2. ამოგრებით ჯ. თარ. ქვევით; 3 = 1 მარცხენა
ხელით; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

3. 1. მარჯვენის შეგრებით ჯ. თარ. ზევით; 2. ამოგრებით
ჯ. თარ. ქვევით; 3 = 1 მარცხენა ხელით; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

4. 1. მარჯვენის შეგრებით ჯ. თარ. მარჯვენა მხარზე, მარ-
ცხენა წინ; 2. ამოგრებით ჯ. თარ. ქვევით; 3 = 1 მარცხენა ხელით;
4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ; 2. ორთავ ხელების შეგრება; 3. ამო-
გრება; 4. საწყ. მღგ. 5. ჯ. თარ. ზევით; 6. ორთავ ხელების შე-
გრება; 7. ამოგრება; 8. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

6. 1. მარჯვენის შეგრებით ჯ. დახრილად მარჯვენა მხარ-
თან, მარჯვენა ქვეგანზე—მარჯვენის განფერხილი ღგომი (სურ. 34);
2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

7. ჯოხის მღგომარეობანი მეორე ვარჯიშის მიხედვით; იმავე
ღროს: 1. ვარდნა მარჯვნივ; 2. მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. ღგომი;
3 = 1 მარცხნივ; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

* 6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. მარჯენივ რკალით ჯ. თარ. ზევით; 2. საწყ. მღვ.; 3. მარცხნივ რკალით ჯ. თარ. ზევით; 4. საწყ. მღვ. (12 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. თავს უკან, მარჯვენა განზე; 2. ქვერკალით ჯ. თარ. თავს უკან, მარცხენა განზე; 3. ჯ. თარ. ზევით; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. შვეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით; 2. გარერკალით ჯ. შვეულ. მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა ზევით; 3. საწყ. მღვ.; 4—6 იგივე, უკულმა. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. მარჯენივ რკალით ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე; 3. საწყისი მღვ.; 4—6 იგივე, უკულმა. (8 ჯერ).

5. ჯოხის მდგომარეობანი მესამე ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. მარჯვენის შიგწინფერხილი ღვამი; 2. მარჯვენის განბიჯური ღვამი; 3. საწყ. მღვ.; 4—6 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

6. ჯოხის მდგომარეობანი მეოთხე ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. ერგბუქნი; 2. ვარდნა მარცხნივ; 3. საწყ. მღვ. (8 ჯერ ორივე მხარეს).

* 7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარცხენის განბიჯური ღვამი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე და მყისვე თარ. ზევით—მარცხენის მიწვეით მიქუსლ. ღვამი და მყისვე მარჯვენის განბიჯური ღვამი; 3. საწყ. მღვ. (8 ჯერ ორივე მხარეს).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუბიჯური ღვამი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე და მყისვე თარ. წინ—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. ღვამი და მყისვე მარჯვენის წინვარდნა; 3. საწყ. მღვ.; 4—6 იგივე, მეორე მხარეს. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის განბიჯური ღვამი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე და მყისვე შვეულ. მარცხენა მხარზე, მარცხენა ზე-

ვით—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. ღგომი და მყისვე ვარდნა მარცხნივ;
3. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

4. 1. ჯ. ზევით—მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. ბეკებზე და მყისვე თარ. ზევით—მარჯვენის მიწვევით მიქუსლგებული ღგომი და მყისვე მარჯვენის შიგწინვარდნა; 3. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

5. 1. ჯ. შვეულ. მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა ზევით—მარჯვენის განფერხილი ღგომი—მარჯვნივ ზნეკი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. ღგომი—უკუზნეკი; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ და მყისვე თარ. მკერდზე—მარჯვენის წინფერხი და მყისვე წინფერხილი ღგომი; 3 = 2 (ე. ი. ორჯერ ვიმეორებთ); 5. საწყ. მღგ. (ყოველ მხარეს 8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით და მყისვე თარ. მკერდზე—მარჯვენის უკუფერხი და მყისვე უკუფერხილი ღგომი; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (ყოველ მხარეს 8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე და მყისვე თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განფერხი და მყისვე განფერხილი ღგომი; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (ყოველ მხარეს 8 ჯერ).

4. ჯოხის მღგომარეობანი წინა ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. მარჯვენის შიგწინფერხილი ღგომი; 2. მარჯვენის განფერხი და მყისვე შიგწინფერხილი ღგომი; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (ყოველ მხარეს 8 ჯერ).

5. ფეხების მოძრაობა და ღგომები წინა ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. ჯ. თარ. ბეკებზე; 2. ჯ. თარ. ზევით და

მყისვე თარაზულად ბექებზე; 3 = 2; 4. საწყ. მღგ. (ორივე მხარეს 8 ჯერ).

* 9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვ. მიწვეით ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვ. წინბიჯური ღგომი; 2. ჯოხი თარ. ქვევით ტანს უკან—მარჯვ. მიწვეით ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვ. უკუბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვ. მიწვეით ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვ. უკუბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვ. მიწვეით ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. ბექებზე—მარჯვ. მიწვეით ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

* 10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხი; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ.; 5—8 მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განფერხილი ღგომი; 2. წინრკალით ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარჯვენის შიგწინფერხილი ღგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ ორივე მხარეს).

4. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის შიგწინფერხილი ღგომი; 2. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარჯვენის განფერხილი ღგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ ორივე მხარეს).

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა: მესამე და მეოთხე ვარჯიშში მოყვანილ ფეხების მოძრაობას და ღგომებს შეიძლება შეუერთდეს ჯოხის შემდეგი მღგომარეობანი: 1. ჯ. შვეულ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით; 2. ჯ. შვეულ. მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.—1. ჯ. შვეულ. თავს უკან, მარჯვენა ქვევით; 2. ჯ. შვეულ. თავს უკან, მარცხენა ქვევით; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი—უკუზნექი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. ღგომი—წინზნექი; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

* 11. ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარაზულად წინ—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი; 2. ექვსჯერ მაჯების აწევ-დაწევა; 3. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუბიჯური ღგომი; 4. ექვსჯერ მაჯების აწევ-დაწევა; 5. საწყისი მღგ. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—მარცხენის წინბიჯური ღგომი; 2. ექვსჯერ სწრაფად ღუნვა და წინგდება; 3. ჯ. თარ. ზევით—მარცხენის უკუბიჯური ღგომი; 4. ექვსჯერ სწრაფად ღუნვა და ზეგდება; 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ—ცერებზე ღგომი; 2. ექვსჯერ მკლავების ქანება; 3. ჯ. თარ. ზევით—ერგბუქნი; 4. იგივე სართავი; 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯოხი თარ. წინ—მარჯვენის შიგწინბიჯური ღგომი; 2. ექვსჯერ სწრაფად ღუნვა და წინგდება; 3. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის განბიჯური ღგომი; 4. იგივე სართავი! 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯოხი თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხი; 2. ექვსჯერ ტერფის აწევ-დაწევა; 3. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. იგივე სართავი; 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

6. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—მარჯვენის განფერხი; 2. ექვსჯერ ფეხის ქანება; 3. საწყ. მღგ.; 4—6 იგივე მეორე ფეხით. (6 ჯერ).

* 12 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ადგომა—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ბექებზე—ადგომა—მარჯვენის წინბიჯებული დგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარ. ზევით—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—ადგომა—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—ადგომა—მარჯვენის განბიჯური დგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. შვეულ. მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით—ადგომა—მარჯვენის განბიჯური დგომი—მარცხნივ ზნექი; 3 = 1; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

* 13 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარცხნივ ბრუნი (ქუსლებზე); 3. საწყ. მღგ. (მარჯვენის მიწვეით). (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვნივ ბრუნი (ქუსლებზე); 3. ჯ. თარ. ბექებზე—მარჯვენის განბიჯური დგომი; 4. ჯ. თარ. ქვევით—მარჯვ. მიწვეით მიქუსლ. დგომი. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

3. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—ვარდნა მარჯვნივ; 2. ქვერკალით ჯ. შვეულ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარცხნივ ბრუნნი (ქუსლებზე)—წინდრეკა; 3. ჯ. თარ. ქვევით—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომი. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრილად თავს უკან, მარცხენა ქვეგანზე—ვარდნა მარჯვნივ; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარცხნივ ბრუნნი (ქუსლებზე)—ჩოქვა მარჯვენაზე; $3 = 1$; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

5. 1. ჯ. შვ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის წინვარდნა; 2. გარერკალით ჯ. თარ. მარცხენა მხარზე, მარცხენა წინ—მარცხნივ სრულბრუნნი—ჩოქვა მარჯვენაზე (სურ. 25); 3. საწყ. მღგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

* 14 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მიფერხი; 3. ჯოხი თარ. წინ—მარცხენის წინფერხი; $4 = 2$; 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა ქვეგანზე—მარჯვენის განფერხი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის მიფერხი; $3 = 1$ მეორე მხარეს $4 = 2$; 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ მარჯვენა წინ—მარჯვენის უკუფერხი (სურ. 26); 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვ. მიფერხი; $3 = 1$ მეორე მხარეს; $4 = 2$; 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. უკან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის შიგწინფერხი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის მიფერხი; $3 = 1$ მეორე მხარეს; $4 = 2$; 5. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 2. ჯ. თარ. ზევით—ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ; 2. ჯ. თარ. ზევით—ზეტანის ბრუნება მარცხნივ—ბუქნი; 3. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—ზეტანის ბრუნება მარცხნივ; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

* 15 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

ხაწყ. მღვ. მიქუსლებული ღვთაობა—**ჯ. თარ.** უკან იდიყვებში.

1. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. გაშლა; 3. მარჯვენის განფერხი; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

ხაწყ. მღვ. მიქუსლებული ღვთაობა—**ჯ. თარ.** ქვევით ტანს წინ.

2. ფეხების მოძრაობა და ღვთაობები წინა ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. **ჯ. თარ.** მკერდზე; 2. **ჯ. თარ.** წინ; 3. **ჯოხი თარ.** მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

ხაწყ. მღვ. მიქუსლებული ღვთაობა—**ჯ. თარ.** ბეჭებზე.

3. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. განგდება; 3. მარჯვენის უკუფერხი; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

ხაწყ. მღვ. როგორც მეორე ვარჯიშში.

4. ფეხების მოძრაობა და ღვთაობები წინა ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. **ჯ. თარ.** მკერდზე; 2. **ჯ. შვეულ.** წინ, მარცხენა წინზევით; 3. **ჯ. შვეულ.** მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა ზევით; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

ხაწყ. მღვ. **ჯ. თარ.** ქვევით ტანს უკან—მიქუსლ. ღვთაობა.

5. 1. მარჯვენის წინფერხლუნვა; 2. უკუგდება; 3. მარჯვენის წინფერხი (განფერხით); 4. მიფერხი; 5—8 მარცხენა ფეხით. (8 ჯერ).

ხაწყ. მღვ. როგორც მეორე ვარჯიშისთვის:

6. ფეხების მოძრაობა და ღვთაობები წინა ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. **ჯ. თარ.** მკერდზე; 2. **ჯ. თარ.** ზევით; 3. **ჯ. თარ.** მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

* 16 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე დგომი; 3. უკუზნეკი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით—ცერებზე დგომი; 3. მარჯვნივ ზნეკი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—ცერებზე დგომი; 3. წინზნეკი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. წინმარცხნივ—ბუქნი; 2. ჯოხი შვეულ. მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით—აღდგომა—ვარდნა მარჯვნივ; 3. მარჯვნივ ზნეკი; 4. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

5. წინა ვარჯიში მეორე მხარეს.

* 17 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. ზევით—ზეტომით მარჯვენის წინვარდნა; 2. ზეტომით საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენის წინვარდნით; 4 = 2; 5. ჯ. თარ. მკერდზე—ზეტომით მარჯვენის წინვარდნა; 6. საწყ. მღგ.; 7 = 5 მარცხენის წინვარდნით; 8 = 6. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. შვეულ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—ზეტომით ვარდნა მარცხნივ; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4 = 2; 5. ჯოხი შვეულად მარცხენა მხართან, მარჯვენა ზევით—ზეტომით ვარდნა მარცხნივ; 6. საწყ. მღგ.; 7 = 5 მეორე მხარეს; 8 = 6. (6 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარ. თავს უკან, მარჯვენა განზე—ზეტომით მარჯვენის შიგწინვარდნა; 2. ზეტომით საწყ. მღგ.; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4 = 2; 5. ჯ. დაბრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა გარეზევით—ზეტომით ვარდნა მარჯვნივ; 6 = 2; 7 = 5 მეორე მხარეს; 8 = 2. (4 ჯერ).

4. 1. ჯოხი თარ. წინ—მარჯვენის წინვარდნა—წინზნეკი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4 = 2; 5. ჯ. თარაზულად წინ—ხევა; 6 = 2; 7 = 5 მარჯვენა ფეხით; 8 = 2. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით—მარჯვენის წინვარდ-
ნა—უკუზნეკი; 2. საწყ. მღგ.; 3 = 1 მარცხენა ფეხით; 4. საწყისი
მღგ.; 5. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით—ხევა—უკუზნეკი; 6 = 2;
7 = 5 მარჯვენა ფეხით; 8 = 6. (6 ჯერ).

* 18 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. ზევით—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. მარცხენა მხარს
ქვეშ, მარცხენა წინ—აღვამა მარჯვენის წინვარდნა; 3 = 1; 4. საწყ.
მღგ.; 5 = 1; 6. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ—
მარცხენის წინვარდნა; 7 = 1; 8. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. მარცხენა მხარ-
თან, მარცხენა უკან—მარცხენის გარეუკუვარდნა; 3 = 1; 4. საწყ.
მღგ.; 5 = 1; 5 = 1; 6. ჯოხი თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა
უკან—მარჯვენის გარეუკუვარდნა; 7 = 1; 8. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ზევით—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. თავს უკან, მარ-
ჯვენა განზე—ვარდნა მარცხნივ; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ.; 5 = 1;
6 = 2 მეორე მხარეს; 7 = 1; 8. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. შვეულ. თავს უკან, მარ-
ცხენა ქვევით—მარცხენის შიგწინვარდნა; 4. საწყ. მღგ.; 5 = 1;
6 = 2 მეორე მხარეს; 7 = 1; 8. საწყ. მღგ. (8 ჯერ).

5. წინა ვარჯიშის დგომები; ერთდროულად: 1. ჯოხი თარ.
წინ; 2. ჯოხი შვეულ. მარცხენ. მხართან, მარცხენა ზევით; 3 = 1;
4. საწყ. მღგ.; 5 = 1; 6 = 2 მეორე მხარეს; 7 = 1; 8. საწყ. მღგ.
(8 ჯერ).

* 19 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

საწყ. მღგ.: ჯ. შვეულ. წინ ორივე ხელეში, ბოლოთი ია-
ტაკზე—მიქუსლ. დგომი.

1. 1. ბუქნი; 2. ჯოხი დახრ. ზევით, ბოლოთი წინქვეით—
აღვამა—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 3 = 1; 4. საწყისი მღგ.;
5—8 იგივე მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

2. 1. ბუქნი; 2. ჯ. შვეულ. ზევით, ბოლოთი ზევით—მარჯვენის წინვარდნა; 3. მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომი—ბუქნი—ჯ. შვეულ. წინ, ბოლოთი იატაკზე; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენის წინვარდნით. (6 ჯერ).

3. 1. ბუქნი; 2. ჯოხი თარ. წინ, ბოლოთი წინ—ადგომა—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

4. 1. ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით, ბოლოთი მარცხნივ—ვარდნა მარჯვნივ; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

5. 1. ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით, ბოლოთი წინ—მარჯვენის შიგწინვარდნა; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენის შიგწინვარდნით. (6 ჯერ).

* 20 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

ერთობილი (ოროლად) ვარჯიში.

საწყ. მღვ.: ერთი მოწაფე სდგას მეორეს უკან, ორივეს ორი ჯოხი ბოლოებში დატაცით უჭირავთ.

1. 1. პირველი მოწაფე: მარჯვენის გარეხემკლავი—მარჯვენის წინფერხილი დგომი; მეორე მოწაფე: მარცხენის გარეხემკლავი—მარცხენის წინფერხილი დგომი; 2. საწყ. მღვ.; 3. იგივე, მეორე მხარეს; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

2. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ქვეშ)—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 2. გაშლა—ვარდნა მარჯვნივ; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე; მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

3. 1. ლუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ქვეშ)—მარჯვენის წინვარდნა; 2. წინმკლავი—წინხნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მარცხენის წინვარდნით. (6 ჯერ).

4. 1. უკუმკლავი—მარჯვენის უკუფერხი; 2. წინმკლავი—მარჯვენის წინფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

5. 1. წინმკლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 2. დონჯი—უკუდრეკა—უკუზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარცხენის წინვარდნით. (6 ჯერ).

საწყ. მღვ.: ჯ. ამოტაცით ბოლოებზე.

6. 1. ღუნვა განმკლავით (ხელები მხრებს ზევით)—ერგბუქნი; 2. ზეგდება—ვარდნა მარჯენივ; 3. უკუზნეკი; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

მეექვსე და მეშვიდე კლასები.

(მოწაფეები 16 და მეტ წლ.).

დასაწყისში საჭიროა წინა კლასების ზოგი ერთ ვარჯიშის გამეორება.

* 1 ბ ა კ ვ მ თ ი ლ ი.

1* 1. ჯოხი თარ. მკერდზე—მარცხენის წინბიჯური დგომა; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინბიჯური დგომა; 3. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის განბიჯური დგომა; 4. ჯ. თარ. ქვევით—მარჯვ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა. (8 ჯერ).

2.* 1. ჯოხი თარ. ზევით—მარცხენის წინბიჯური დგომა; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის წინეარდნა; 3. ჯ. თარ. ზევით—მარცხენის წინბიჯური დგომა; 4. ჯ. თარ. ქვევით—მარცხ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა. (6 ჯერ ორივე ფეხით).

3. 1. ჯოხი თარ. ზევით—მარცხენის უკუბიჯური დგომა; 2. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარჯვენის უკუბიჯური ერგბუქნი; 3. ჯოხი თარ. ზევით—მარცხენის უკუბიჯური დგომა; 4. ჯ. თარ. ქვევით—მარცხ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა. (6 ჯერ ორივე ფეხით).

4. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარცხენის განბიჯური დგომა; 2. ჯოხი შვეულად მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით—მარჯვენის შიგწინეარდნა; 3 = 1; 4. ჯოხი თარ. ქვევით—მარცხ. მიწვევით მიქუსლ. დგომა. (6 ჯერ ორივე ფეხით).

5. ფეხების მოძრაობა და დგომები მეოთხე ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. ჯ. თარ. ზევით; 2. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ.—1. ჯ. შვეულ. მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით; 2. ჯოხი თარ. ზევით ლუნმკლავით; 3 = 1 მეორე მხარეს; 4. საწყ. მდგ.

*** 2 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .**

1. 1. ჯ. თარ. ბექებზე—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარცხენის წინვარდნა—წინზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარჯვენის წინვარდნით. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. მკერდზე—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ბექებზე—მარცხენის წინვარდნა—უკუზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მარჯვენის წინვარდნით. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. შვეულ. მარჯვენა თქმოსთან, მარცხენა ზევით—მარცხენის წინვარდნა—მარჯენივ ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—ბუქნი; 2. ჯ. შვეულ. წინ, მარცხენა წინზნეკით—მარჯვენის გარეწინვარდნა—მარჯენივ წინზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5 = 8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ქვევით ტანს უკან—ბუქნი; 2. ჯოხი თარ. წინ—ადგომა—მარცხენის უკუფერხილი ერგბუქნი—წინზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

*** 3 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .**

საწყ. მღვ.: მიქუსლ. დგომი—ჯ. თარ. ქვევით მარჯვენა (მარცხენა) ხელში შუაზე დატაცით (ჯოხის ერთი ბოლო მიმართულია წინ, მეორე—უკან)—მარცხენით (მარჯვენით) დოინჯი.

1. ჯოხი მარჯვენა ხელში. 1. ჯ. შვეულ. წინ—მარჯვენის წინფერხი; 2. ჯოხი შვეულ. განზე—მარჯვენის განფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

2. იგივე, მარცხენა ხელ-ფეხით.

3. ჯ. მარჯვენა ხელში. 1. ჯ. თარ. განზე, ბოლოებით წინ და უკან—მარჯვენის განფერხი; 2. ჯ. თარ. ზევით, ბოლოებით წინ და უკან—მარჯვენის უკუფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

4. იგივე, მარცხენა ხელ-ფეხით.

5. ჯ. მარჯვენა ხელში. 1. ჯ. თარ. უკან, ბოლოებით წინ და უკან — მარჯვენის წინფერხი; 2. ჯ. შვეულ. ზევით — მარჯვენის უკუფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

6. იგივე, მარცხენა ხელ-ფეხით.

7. ჯ. მარჯვენა ხელში. 1. ჯ. შვეულ. შიგწინ — მარჯვენის შიგწინფერხი; 2. ჯ. შვეულ. განზე — მარჯვენის განფერხი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

8. იგივე, მარცხენა ხელ-ფეხით.

* 4 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

საწყ. მღვ.: მიკუსლ. დგომი — ჯოხი შვეულ. წინ, ბოლოთი იატაკზე.

1. 1. ბუქნი; 2. მარჯვენის განფერხილი ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5 — 8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

2. 1. ბუქნი; 2. მარჯვენის წინბიჯური ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყისი მღვ.; 5 — 8 იგივე, მეორე მხარეს. (8 ჯერ).

3. 1. ბუქნი; 2. მარჯვენის უკუფერხილი ბუქნი; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5 — 8 იგივე, მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

4. 1. მარჯვენის განფერხილი ბუქნი; 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მარცხენით; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ).

5. 1. მარჯვენის წინბიჯური ბუქნი; 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მარცხენით; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ).

6. 1. მარჯვენის უკუფერხილი ბუქნი; 2. საწყ. მღვ.; 3 = 1 მარცხენით; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

7. 1. ბუქნი; 2. წოლბჯენა ხელებს უკან (მარცხენა ხელით იატაკზე); 3 = 1 ზებტომით; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ).

8. 1. ბუქნი; 2. წოლბჯენა მარჯვნივ; 3 = 1; 4. საწყ. მღვ.; 5 = 8 მეორე მხარეს. (4 ჯერ).

9. 1. ბუქნი; 2. წოლბჯენა ხელებს წინ; 3 = 1; 4. საწყისი მღვ. (6 ჯერ).

* 5 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. შვეულ. მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა ზევით—მარცხენის გარეწინვარდნა—მარჯვნივ ზნექი; 2. საწყ. მღგ.; 3=1 მეორე მხარეს; 4=2. (8 ჯერ).

2. 1. ჯოხი შვეულ. მარჯვენა მხართან, მარცხენა ზევით—ვარდნა მარცხნივ—მარჯვნივ ზნექი; 2. საწყ. მღგ.; 3=1 მეორე მხარეს; 4=2. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარცხენის გარეწინვარდნა—უკუ-ზნექი; 2. ჯოხი თარ. მკერდზე—წინზნექი; 3=1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 მარჯვენა ფეხით. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით—ვარდნა მარჯვნივ—უკუზნექი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის შიგწინვარდნა—წინ-ზნექი; 3=1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

5. 1. შვეულ. მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით—მარცხე-ნის გარეწინვარდნა; 2. ჯოხი დაბრ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარ-ჯვენა წინქვეით—წინზნექი; 3=1; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

* 6 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი .

1. 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა წინ—მარ-ჯვენის წინვარდნა; 2. ჯ. დაბრ. მარცხენა მხართან, მარცხენა წინ-ზეით-ზევა; 3. ჯ. დაბრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა უკან—მარ-ჯვენის წინვარდნა; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. თავს ზევით, მარცხენა წინზეით—მარჯვენის წინვარდნა (სურ. 28); 2. ჯ. დაბრ. მარჯვენა მხარზე, მარჯვენა წინზეით—ზევა; 3. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა წინ—მარჯვენის წინვარდნა—წინზნექი; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. დაბრ. თავს უკან, მარცხენა წინზეით (სურ. 45)—ვარდნა მარჯვნივ; 2. ჯ. დაბრ. თავს ზევით, მარჯვენა წინზეით

(სურ. 42)—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ჯოხი თარ. მარცხენა მხარს ქვეშ, მარცხენა წინ—ხევა; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრილად თავს ზევით. მარჯვენა წინ (სურ. 41)—ბრძოლვითი დგომი მარჯვენით წინგარეთ; 2. ჯ. თარ. მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა უკან—ვარდნა მარჯვნივ; 3. ჯ. თარ. ზევით—ღრეკა მარცხნივ; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა უკან—ბრძოლვითი დგომი მარჯვენით უკუვარეთ; 2. ჯ. დახრილად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა წინზეით—მარჯვენის წინვარდნა (სურ. 37); 3. ჯ. თარ. თავს ზევით, მარჯვენა წინზეით—ბრძოლვითი დგომი მარჯვენით წინ; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

* 7 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1.* 1. ჯ. თარ. წინ და მყისვე თარ. მკერდზე—მარჯვენის წინფერხილი დგომი და მყისვე მარჯვ. განფერხილი დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით და მყისვე თარ. მკერდზე—მარჯვ. წინფერხილი დგომი და მყისვე მარჯვ. უკუფერხილი დგომი; 3. საწყ. მღვ.; 4—6 მეორე ფეხით. (8 ჯერ).

2.* 1. ჯოხი თარ. ზევით და მყისვე თარ. წინ—მარჯვენის წინფერხი და მყისვე მარჯვენის უკუფერხილი ერგბუქნი; 2. ჯოხი თარ. ზევით და მყისვე თარ. ბეჭებზე—მარჯვ. წინბიჯებული დგომი და მყისვე სრულბრუნით მარცხნივ, მარცხენის უკუფერხილი დგომი; 3. საწყ. მღვ.; 4—6 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. ზევით და მყისვე თარ. წინ—ცერებზე დგომი და მყისვე ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ბეჭებზე და მყისვე თარ. ქვევით ტანს უკან—ვარდნა მარჯვნივ და მყისვე მარცხნივ ბრუნით ჩოქვა მარჯვენაზე; 3. საწყ. მღვ.; 4—6 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრ. თავს უკან, მარჯვენა ქვევანზე და მყისვე ჯ. შვეულ. მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის შიგ-

წინფერხი და მყისვე ვარდნა მარჯვნივ—მარცხნივ ზნეკი; 2. ჯოხი თარ. ზევით და მყისვე თარ. წინ ჯლომილად (მარჯვენა ზევით)—მარჯვნივ ბრუნნი—მარჯვენის წინფერხი და მყისვე მარჯვენის გარეუკუვარდნა; 3. საწყ. მდგ. (8 ჯერ).

8 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. აღგომა ვარდნა მარჯვნივ—წინზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ.; 5—8 იგივე, მარცხნივ ვარდნით. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. ზევით ღუნმკლავით—აღგომა—ვარდნა მარჯვნივ—უკუზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ.; 5—8 იგივე მარცხნივ ვარდნით. (6 ჯერ).

3. 1. ჯოხი დახრ. წინ (მარჯვენა ზევით)—ბუქნი (სურ. 31); 2. ჯ. დახრ. მარცხენა მხარს ქვეშ, მარცხენა შიგზევით—აღგომა—ვარდნა მარჯვნივ—მარჯვნივ ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხარს ქვეშ, მარჯვენა შიგზევით—აღგომა—ვარდნა მარჯვნივ—მარცხნივ ზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერხით ჩოქვა მარჯვენაზე; 2. ჯ. თარ. წინ—აღგომა—მარცხენის წინვარდნა—წინზნეკი; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

6. ფეხების მოძრაობა და ღვომები მესხეთე ვარჯიშის მიხედვით; ერთდროულად: 1. ჯ. თარ. ქვეით ტანს უკან; 2. ჯოხი თარ. მკერდზე; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ. (6 ჯერ).

9 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1. 1. ჯ. დახრ. წინ, ბოლოთი წინზეით—მარცხენის წინვარდნა (სურ. 52); 2. ჯოხი შვეულ. მარცხენა თეძოსთან, მარჯვენა ზევით—მარჯვნივ ერგბუქნი—ღრეკა მარჯვნივ; 3 = 1; 4. საწყ. მდგ. (6 ჯერ ორივე მხარეს).

2. 1. ჯ. თარ. წინ, ბოლოთი წინ—მარცხენის გარეწინ-
ვარდნა; 2. ჯ. დახრ. თავს ზევით, მარცხენა განზე—მარჯვნივ—
ერგბრუნნი—ღრეკა მარჯვნივ (სურ. 41); 3 = 1; 4. საწყისი მღგ.
(6 ჯერ ორივე მხარეს).

3. 1. ჯ. დახრ. თავს უკან, ბოლოთი უკუქვეით; 2. ზედა
ღარტყმა (სურ. 52)—მარცხენის წინვარდნა; 3. ჯ. თარ. თავს ზე-
ვით, ბოლოთი მარცხნივ—მარჯვნივ ერგბრუნნი—ღრეკა მარჯვნივ;
4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ბეჭებზე, ბოლოთი მარცხნივ—მარჯვენის
გარეუკუღვარდნა (სურ. 51); 2. გარედარტყმა (მღგომარეობამდის:
ჯ. თარ. წინ, ბოლოთი წინ)—წინღრეკა; 3. ჯ. დახრ. თავს ზევით
ღუნმკლავით, ბოლოთი ქვემარცხნივ—მარჯვნივ ერგბრუნნი—უკუ-
ღრეკა; 4. საწყ. მღგ. (6 ჯერ).

10 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

ოროლად ვარჯიში.

საწყ. მღგ.: ერთი მოწაფე სდგას მეორეს უკან, ორივეს ორი
ჯოხი ბოლოებში დატაცით უჭირავთ.

1. 1. განმკლავი—მარჯვენის შიგწინფერხი; 2. მოხრა (ხე-
ლები მხრებს ქვეშ)—ვარდნა მარჯვნივ; 3. გაშლა—მარჯვენის გან-
ფერხი; 4. საწყ. მღგ.; 5 = 8 იგივე, მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

2. 1. წინმკლავი—მარჯვენის უკუბიჯებული დგომი; 2. ზემ-
კლავი—მარჯვენის წინვარდნა; 3. განმკლავი—მარჯვენის უკუფერ-
ხი; 4. საწყ. მღგ.; 5—8 მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

3. 1. ზემკლავი—მარჯვენის უკუფერხით ჩოქვა მარჯვენაზე;
2. წინმკლავი—ადგომა—მარჯვენის წინვარდნა; 3. გარეზემკლა-
ვი—მარცხნივ ბრუნნი—მარჯვენის გაშლა; 4. საწყ. მღგ.; 5—8
მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

საწყ. მღგ. მეოთხე და მეხუთე ვარჯიშისთვის: ჯოხები ბოლო-
ებში მარცხენის დატაცით და მარჯვენის ამოტაცით.

4. 1. მარჯვენის განმკლავი—მარჯვენის განბიჯებული დგომი; 2. მარცხენის წინმკლავი, მარჯვენის ზემკლავი—მარცხნივ ბრუნნი—ჩოქვა მარჯვენაზე; 3. წინმკლავი—ადგომა—მარჯვენის წინვარდნა; 4. საწყ. მღვ. (6 ჯერ).

11 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1.* 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუფერხილი დგომი (სურ. 17); 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯებული დგომი; 3. ჯ. თარ. მკერდზე—მარჯვენის განბიჯებული დგომი; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მარცხენა ფეხით. (4 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარჯვენის წინვარდნა; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის განბიჯური დგომი—წინზნექი; 3. ჯ. შვეულ. მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით—ზემართი—მარცხნივ ბრუნნი; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. შვეულ. წინ, მარცხენა წინზევით—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 2. ჯ. შვეულ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ჯ. დახრილად თავს ზევით, მარჯვენა განზე—მარცხნივ ბრუნნი—ღრეკა მარცხნივ; 4. საწყისი მღვ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. ბეჭებზე—მარცხნივ სრულბრუნნი—ჩოქვა მარჯვენაზე; 3. ჯ. თარ. წინ—ადგომა—მარჯვენის წინვარდნა; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

12 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1.* 1. ჯ. შვეულ. წინ, მარჯვენა წინზევით—მარჯვენის წინბიჯური დგომი (სურ. 1); 2. ჯ. შვეულ. მარცხენა მხართან, მარცხენა ზევით—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 3. ჯ. თარ. მკერდზე, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განბიჯური დგომი (სურ. 24); 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (4 ჯერ).

2.* 1. ჯ. თარაზულათ წინ—მარჯვენის უკუფერხილი დგომი (სურ. 17); 2. ჯ. თარ. წინ ჯდომილად (მარჯვენა ზევით)—ვარდ-

ნა მარჯვენა (სურ. 18); 3. ჯ. შვეულ. მარჯვენა მხართან, მარცხენა ზევით—მარცხნივ ბრუნნი—წინდრეკა (სურ. 8); 4. საწყისი მღვ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. დახრ. მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა წინ—მარჯვენის უკუფერხილი ერგბუქნი; 2. ჯ. შვეულ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარჯვენის წინვარდნა (სურ. 5); 3. ჯოხი დახრ. თავს ზევით, მარჯვენა განზე—მარცხნივ ბრუნნი—დრეკა მარცხნივ; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა უკან—მარჯვნივ ბრუნნი—მარჯვენის უკუფერხილი ერგბუქნი (სურ. 36); 2. ჯოხი შვეულ. მარჯვენა მხართან; მარჯვენა ზევით—მარჯვენის წინვარდნა (სურ. 5); 3. წინრკალით ჯ. თარ. მარცხენა მხარზე, მარცხენა წინ—მარცხნივ სრულბრუნნი—ჩოქვა მარჯვენაზე (სურათი 25); 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

13 ბ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1.* 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის უკუფერხილი დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯური დგომი; 3. ჯ. თარ. მკერდზე, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განბიჯური დგომი; 4. საწყისი მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (4 ჯერ).

2.* 1. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის განბიჯური დგომი; 2. ქვერკალით ჯ. შვეულ. მარჯვენა მხართან; მარჯვენა ზევით—მარცხნივ ბრუნნი, მარჯვენის უკუფერხილ დგომამდის; 3. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინვარდნა; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯ. თარ. წინ—მარჯვენის წინვარდნა; 2. ჯ. თარ. წინ ჯდომილად (მარჯვენა ზევით)—მარჯვენის გაშლა—მარცხნივ ბრუნნი; 3. ჯ. დახრ. მარცხენა მხართან, მარცხენა წინზევით—მარცხნივ ბრუნნი—წინდრეკა; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრ. მარცხენა მხართან, მარცხენა წინზევით—მარჯვენის უკუფერხილი ერგბუქნი; 2. ჯ. დახრ. მარცხენა მხარზე,

მარჯვენა გარეზევით—მარცხნივ ბრუნნი—ვარდნა მარჯვნივ (სურათი 38); 3. ჯ. თარ. წინ—მარცხნივ ბრუნნი—ჩოქვა მარჯვენაზე; 4. საწყ. მღვ. (4 ჯერ).

5. 1. ჯოხი თარ. კისერზე. მარცხენის უკუბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. მკერდზე—მარცხნივ ბრუნნი—წინზნეკა; 3. ჯ. დახრ. წინ, ბოლოთი წინზევით—მარცხენის წინვარდნა (სურათი 52); მარჯვნივ ბრუნნი—მარცხ. მიწევით მიქუსლ. დგომი—ჯ. თარ. ქვევით; 5—8 მეორე მხარეს. (4 ჯერ).

14 ბ ა კ ვ ი თ ი ლ ი.

1.* 1. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე—მარჯვენის განფერხილი დგომი; 2. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერხილი დგომი; 3. ჯ. თარ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა განზე—მარჯვენის შიგწინფერხილი დგომი; 4. საწყისი მღვ; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

2.* 1. ჯოხი თარ. ზევით—მარჯვენის განბიჯური დგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—მარჯვნივ ბრუნნი—წინდრეკა; 3. ჯ. შევულად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ზევით—მარცხნივ ბრუნნი—მარჯვენის გაშლა; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

3.* 1. ჯოხი თარ. მკერდზე ჯდომილად, მარჯვენა ზევით (სურ. 18)—მარჯვენის უკუფერხით ჩოქვა მარჯვენაზე; 2. ჯოხი თარ. ზევით—ადგომა—მარჯვენის წინვარდნა; 3. ჯ. თარ. კისერზე—მარჯვენის უკუბიჯური დგომი; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მარცხენა ფეხით. (6 ჯერ).

4. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. თარ. მარცხენა მხართან, მარცხენა წინ—ადგომა—მარჯვენის უკუვარდნა; 3. ჯ. დახრილად მარჯვენა მხართან, მარჯვენა წინზევით—მარჯვენის წინვარდნა; 4. მარცხნივ ბრუნნი—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. დგომი—ჯ. თარ. ზევით და მყისვე ქვევით. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. დახრ. წინ, ღუნმკლავით (მარჯვენა ზევით, სურ. 31)—ბრძოლვითი დგომი მარჯვენით წინ; 2. ჯ. თარ. ზევით—

ადგომა—მარცხნივ სრულბრუნნი; 3. ჯ. შვეულ. ზევით, ბოლოთი ზევით—მარჯვენის წინვარდნა; 4. საწყისი მღვ. (4 ჯერ).

15 ვ ა კ ვ ე თ ი ლ ი.

1.* 1. ჯ. თარ. მკერდზე, მარჯვენა განზე—მარჯვენის შიგ-წინფერხილი ღგომი; 2. ქვერკალით ჯ. თარ. მკერდზე, მარცხენა განზე—ვარდნა მარჯვნივ; 3. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერ-ხილი ღგომი; 4. საწყ. მღვ.; 5—8 მეორე მხარეს. (6 ჯერ).

2. 1. ჯ. თარ. ზევით—მარჯვენის წინბიჯური ღგომი; 2. ჯ. თარ. წინ—ხევა; 3. ჯ. თარ. თავს უკან, მარცხენა განზე—მარ-ჯვნივ ბრუნნი—დრეკა მარჯვნივ; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

3. 1. ჯოხი თარ. ზევით—მარჯვენის უკუფერხილი ღგომი; 2. ჯ. დახრ. მარჯვენა ხელში გარეზევით, ბოლოთი გარეზევით, მარცხენით დონიჯი—ვარდნა მარჯვნივ; 3. ჯოხი თარ. ბექებზე—მარცხნივ ბრუნნი—ჩოქვა მარჯვენაზე; 4. ადგომა—მარჯვ. მიწევით მიქუსლ. ღგომი—ჯ. თარ. ქვევით. (8 ჯერ).

4. 1. ჯ. დახრ. მარცხენა თეძოსთან, მარცხენა წინზევით—მარჯვენის უკუფერხით ჩოქვა მარჯვენაზე (სურ. 33); 2. ჯ. დახრ. მარჯვენა მხართან, მარჯვენა გარეზევით—ადგომა—ვარდნა მარ-ჯვნივ (სურ. 35); 3. ჯ. თარ. ზევით და მყისვე თარ. წინ—მარ-ცხნივ ბრუნნი—წინდრეკა—წინზნექი; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).

5. 1. ჯ. თარ. წინ—ბუქნი; 2. ჯ. შვეულ. მარცხენა თე-ძოსთან, მარჯვენა ზევით—ადგომა—ვარდნა მარჯვნივ—მარცხნივ ზნექი; 3. ჯ. თარ. ზევით—მარცხნივ ბრუნნი—ჩოქვა მარჯვენაზე; 4. საწყ. მღვ. (8 ჯერ).