

ა ა კ ვ ა რ უ მ ს ი

ა ა კ ვ ა რ უ მ ს ი
ჩარბლის ქ. N 34. 0192 თბილისი
599 018 100
info@aquarooms.ge
www.aquarooms.ge/

ზურგზე ცურვის ტექნიკის საფუძვლები

დაარეგისტრირეთ ბავშვი [ცურვის გაკვეთილებზე](#)

ზურგზე ცურვის მეთოდის ზოგადი მახასიათებლები

ზურგზე ცურვის დროს შეჯიბრი ხდება დისტანციაში - 50, 100 და 200 მ.

ზურგზე ცურვით ასევე ცურავენ კომბინირებული ცურვის პირველ ეტაპს 4X100 და ასევე კომპლექსური ცურვის მეორე ეტაპს 200 და 400 მ. კვალიფიციური მოცურავეები ამ ტიპის შეჯიბრებებში ყოველთვის ცურავენ ზურგზე ცურვის მეთოდით.

ზურგზე ცურვის ტექნიკის საფუძველი ხელების მონაცვლეობით მოძრაობაა. როდესაც ერთი ხელი ასრულებს ცირკულარულ მოძრაობას, მეორე ხელ გასწორებული და მოდუნებულია. ხელის მოძრაობა შერწყმულია ფეხის მოძრაობებთან. მოძრაობების მთელი ციკლის განმავლობაში, მოცურავე ინარჩუნებს გრძივ და კარგად გამართული სხეულის მდგომარეობას.

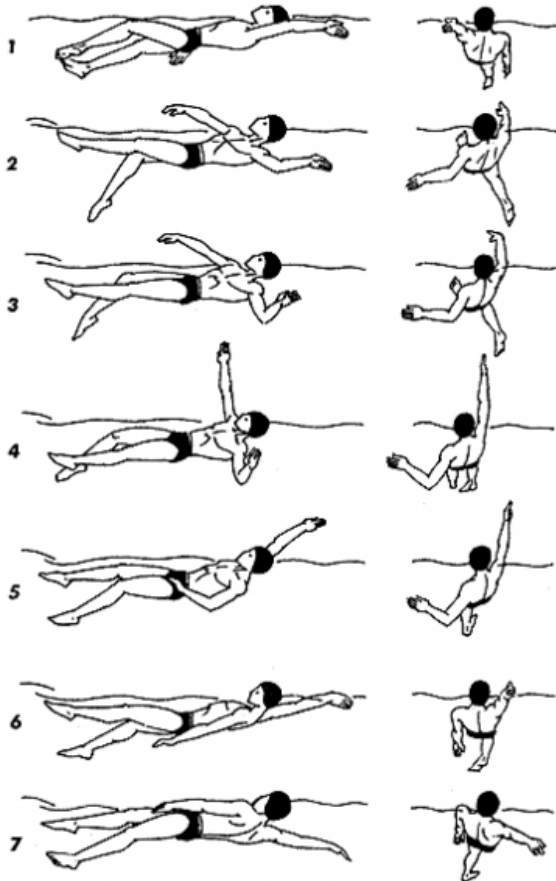
ზურგზე ცურვის წესების ძირითადი ჩამონათვალი

1. მარცხენა ხელი წყალში შედის მხრის სიგანეზე (ხელისგული მოქცეულია გარეთ, თითების წვერები ქვემოთ) და ემზადება წყალში მოსმის დასაწყებად; მარჯვენა ასრულებს მოძრაობას, იბრუნებს მტევანს ბარძაყისკენ და იწყებს მოძრაობას ზემოთ, ემზადება წელიდან გამოსასვლელად (მოცურავე გრძნობს წყალს ორივე ხელისგულით) თავი გრძივ ღერძზე (მოცურავე იყურება უკან და ზემოთ) თავის უკანა ნაწილში წყალშია ჩასული; კისრის კუნთები მოდუნებულია; ფეხები ასრულებენ მონაცვლეობით მოძრაობებს.

აქვა რუმსი

აქვა რუმსი
ჩარგლის ქ. N 34. 0192 თბილისი
599 018 100
info@aquarooms.ge
www.aquarooms.ge

2. მარცხენა ხელი იტაცებს წყალს - ის მოძრაობს ქვევით და გვერდზე, ისვენებს წყალზე ხელისგულით და წინამხრით და ოდნავ ხრის იდაყვთან (იდაყვი გვერდზე იწვა) მარჯვენა წყალიდან გამოდის და ჰაერში მოძრაობს, ხელი და წინამხარი მოდუნებულია; ფეხები ასრულებენ მონაცვლე მოძრაობებს, აქაფებენ წყალს ფეხებით.



3. მარცხენა ხელი ასრულებს მოსმის პირველ ნახევარს (დაწევა); მარჯვენა მოძრაობს მოცურავეზე მაღლა ჰაერში, სწორი და მოდუნებულია; ფეხები განაგრძობენ მოძრაობებს.

4. მარცხენა მკლავი, ზომიერად მოხრილი იდაყვთან, გადადის მოსმის მეორე ნახევარში (მოგერიება); სწორი მოძრაობა ჰაერში; ფეხები ასრულებენ მონაცვლე მოძრაობებს.

5. მარცხენა ხელი ენერგიულად ასრულებს მოსმის მეორე ნახევარს - უბიძგებს წყალს უკან და ქვემოთ, იდაყვთან არ იშლება; მარჯვენა აჩქარებს მოძრაობას ჰაერში, ემზადება წყალში შესასვლელად; ფეხები ასრულებენ მონაცვლე მოძრაობებს.

6. მარჯვენა ხელი წყალში შედის მხრის სიგანეზე (ხელისგული გარედან მოქცეული, თითების წვერები ქვემოთ) მარცხენა ასრულებს მოძრაობას თეძოსთან (მოცურავე გრძნობს წყალს ორივე ხელისგულით).

7. მარჯვენა ხელი მოძრაობს ქვემოთ და გვერდზე და იწყებს წყლის დაჭერას;

მარცხენა წყალიდან გამოდის (ხელი მოდუნებულია); ფეხები ასრულებენ მონაცვლე მოძრაობებს.