

2-րդ  
ԳՈՒՊ



Levon Avagyan

**Հոգևոր պատրաստվածություն**

- ❖ /Նոր Կտակարանից Ա Կորնթացիների 9.24-27 / թերթիկ

**Տեսական պատրաստվածություն**

- ❖ Առաջին օգնություն – Արևահարություն

**ԹԻՆ/Խյունգ/**

1. ՀՎԱ-ԲԱՆԳ / երիտասարդական միության ընկերակցություն /
- 2 ԹԵՅ- ԳԷ / ճանաչված գիտնական ԻՅ ԽՎԱՆԳ-ի գր. անուն/
- 3 Ըստ ցանկության, որևէ Թիլ

**Ոտքի Տեխնիկա /նինջա սոգի դիրքից/**

- ❖ Տիմյո Նօմո Յու-Ջունգ Չագի /թռիչք առջևի ոտքով օդի մեջ Յուպ, Յուպ հարվածել նոր իջնել, լապաները հորիզոնական իրար կողք կաունդե/
- ❖ Տիմյո Մանգ Բանգ Նոպի Չագի / երկու ոտքով միաժամանակ առաջ վերև հարված կաունդե/
- ❖ Տիմյո Կապի Չագի /երկու ոտքով կողք հարված, լապաները իրար վրա ուղղահայաց, մեկ ոտքը դույր, մյուսը՝ գորո չագի, / կաունդե/
- ❖ Տիմյո Մանգ Բանգ Դոյո Չագի / երկու ոտքով կողք հարված, լապաները իրար վրա ուղղահայաց, դույր, / կաունդե/
- ❖ Տիմյո Ապ Դվի Չագի /թռիչք դիմացի ոտքը հետ հարված, իսկ հետևի ոտքը առաջ հարված /կաունդե/
- ❖ Տիմյո Յուպ Բիտուրո Չագի / թռիչք կողքով մկրատաձև հարված յոպ և բիտուրո/

**ԿՅՈԿ ՊԱ**

- Ապ Ջումոկ 2սմ /աղջիկներ Պալ Կուպ /
- Յուպ Չագի 4 սմ
- Դոյո Չագի 3սմ / աղջիկներ 2սմ /
- Սոնկալ Տերիգի 2 սմ
- Պանդե Դոյո Չագի 3սմ

**ՀԱՏՈՒԿ ՏԵԽՆԻԿԱ**

- Տիմյո Նոյի Ապչագի /բարձրացրած ձեռքի չափով+20 սմ /
- Տիմյո Նոյի Դոյո Չագի / ձեռքի չափով +20 սմ /
- Տիմյո Նոյն Յոպ Չագի /թռիչք 8 հոգու վրայից/
- Տիմյո Նոյի Պանդե Դոյո Չագի / ձեռքի չափով+10 սմ/
- Տիմյո Դոլմիո Չագի / քայլ օդում 360 պտույտ տիչագի բարձրացրած ձեռքի չափով+5 սմ/

**ԱԶԱՏ ՄԵՆԱՄԱՐՏ /Գժայու Մագոգի /**

*Պաշտպանիչներով կատարել*

**Մոաջադրանք 1.**

*X – Հարձակվել նապունդե*

*Y – Հակահարձկում՝ կաունդե*

**ՀՈՇԻՆՍՈՒԼ /հերնապաշտպանություն/ դիտել վիդեո հավելվածը**

**ԼԱՊԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

- Տիմյո Յոպ Չագի + Դիտ-Դորա Յոպ Չագի – սկսել առջևի դրված ոտքով / կատարել առաջ և հետ գնալով/
- Տիմյո Յոպ Չագի + Դիտ-Դորա Յոպ Չագի – սկսել հետևի դրված ոտքով / կատարել առաջ /
- **գույգերով**

*X – տեղում ծնկները վերև բարձրացնելով վազում է*

*Y – լսական պահում է իր ցանկությանը որ հարվածը կամենա, որից հետո X-ը վերադառնում է նախնական դիրքին: /1րտպե/*

**ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

*Լսականները պահել իրար դիմաց և աջ ոտքը աջ լսականին է հարվածում, իսկ ձախ ոտքը՝ ձախ:*

*Ապ Չագի -12, Յոպ Չագի – 15, Դոյո Չագի – 15, Գորո Չագի – 13*

**Ֆիզիկական պատրաստվածություն**

- ❖ Կատարել ժիմ, կանգնած տեղից արագ իջնել կատարել ժիմ և ոտքի կանգնել-15 անգամ
- ❖ Ափերի վրա ժիմ պահած թռիչքով ծնկները բերել առաջ և ցատկելով օդ՝ կատարելով երկու հարված ձեռքերով առաջ-15 անգամ
- ❖ Մեջքի վրա պառկած ձեռքերն ու ոտքերը ծալած/անկյուն պահած նստած վիճակ/ կատարել արագ բռունցքով հարվածներ 40 անգամ լսականի վրա

## Ա Կորնթ. 9 : 24-27

**24** Գիտեք, չէ՞, մրցասպարեզում վազքի մասնակցողների օրինակը: Վազելը, - բոլորն էլ վազում են, - բայց մրցանակը մեկն է շահում: Դուք էլ այնպես վազեք, որ հասնեք մրցանակի :

**25** Մարզիկներն իրենք իրենց խիստ կանոնների են ենթարկում, որպեսզի վաղանցուկ մի դափնեպսակ ստանան, իսկ մենք նույնն ենք անում հավերժական դափնեպսակի համար:

**26** Ես ահա այսպես եմ վազում և ոչ թե անորոշ ուղղությամբ. մրցում եմ այն բռնցքամարտիկի նման, որ օղը չի ծեծում :

**27** Բայց ես ինքս ինձ ճնշումների են ենթարկում ու զսպում, որպեսզի չլինի թե ինքս զրկվեմ մրցանակից, ես, որ ուրիշներին եմ քարոզում :

## ԱՐԵՎԱՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Արևահարությունը հիվանդագին վիճակ է, որն առաջանում է գլխի վրա արևի ճառագայթների անմիջական, երկարատև ազդեցության հետևանքով:

Մանկահասակ և ծծկեր երեխաները ավելի խոցելի են արևահարության նկատմամբ, քանի որ նրանց գաղտունը դեռևս բաց է, զանգի ոսկրերը բարակ են, մաշկը և մազերը՝ ավելի նուրբ: Ճաղատ, բարակ և նոսր մազերով մարդիկ նույնպես խոցելի են արևահարության նկատմամբ:

Արևահարության նշանները ի հայտ են գալիս արևի ճառագայթների ներգործությունից անմիջապես հետո կամ մի քանի ժամ անց, հաճախ՝ գիշերը:

### ՆՇԱՆՆԵՐԸ

- մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացում ( $39^{\circ}\text{C}$  և ավել),
- դեմքի և պարանոցի մաշկի կարմրություն և չորություն,
- գլխացավ, գլխապտույտ,
- թուլություն,
- անհանգստություն, գրգռվածություն,
- աղմուկ ականջներում,
- արյունահոսություն քթից,
- սրտխառնոց, փսխում,
- գիտակցության խանգարումներ:

### ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

- Տեղափոխեք տուժածին հով, սավերոտ վայր:
- Օգնեք տուժածին ընդունել հարմար դիրք:
- Տուժածի գլխին դրեք սառը թրջոցներ, ծածկեք նրան խոնավ սավանով:
- Արձակեք ճնշող կապերը և թեթևացրեք հագուստը:
- Եթե տուժածը գիտակից է, տվեք սառը, քաղցր հեղուկներ:
- Անհրաժեշտության դեպքում ահազանգեք շտապ օգնություն:
- Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն: