

დბომების ხელოვნება

I ნაწილი

1. მდუმარების დგომი (ჩრდ.)
2. ყურადღების დგომი (ჩრდ.)
3. ენერჯის გამოღვიძება 3-ჯერ (ჩრდ.)
4. ხის გულში ჩახუტება – მხედრის დგომი (ჩრდ.)
5. ბურთის დაჭერა მარჯვნივ – მარცხენა ცარიელა ფეხის დგომი (დას.)
6. მარცხენა მუხლზე დაქნევა – მარცხენა მოისრის დგომი (დას.)
7. თარზე დაკვრა – მარცხენა უკუდგომი (დას.)
8. შემოგორება 180° - ბურთის დაჭერა მარცხნივ – მარჯვენა ცარიელა ფეხის დგომი (აღმ.)
9. მარჯვენა მუხლზე დაქნევა – მარჯვენა მოისრის დგომი (აღმ.)
10. თარზე დაკვრა – მარჯვენა უკუდგომი (აღმ.)

II ნაწილი

11. შემოგორება - წერო კეცავს ფრთებს – მარცხენა უკუდგომი (ჩრდ. – დას.)
12. ბურთის ჩახუტება – მარჯვენა ფეხზე დგომი (ჩრდ. – დას.)
13. მოცეკვავე დათვი - მარჯვენა ფეხზე დგომი (ჩრდ. – დას.)
14. ოქროს მამალი - მარჯვენა ფეხზე დგომი (ჩრდ. – დას.)
15. ყურადღების დგომი (ჩრდ.)
16. ბურთის ჩახუტება – მარცხენა ფეხზე დგომი (ჩრდ. – აღმ.)
17. მოცეკვავე დათვი - მარცხენა ფეხზე დგომი (ჩრდ. – აღმ.)
18. ოქროს მამალი - მარცხენა ფეხზე დგომი (ჩრდ. – აღმ.)
19. წერო კეცავს ფრთებს - მარჯვენა ცარიელა ფეხის დგომი (ჩრდ. – აღმ.)
20. ბურთის დაჭერა - მარჯვენა ცარიელა ფეხის დგომი (ჩრდ. – აღმ.)
21. დიდი დავარცხნა – მარჯვენა მოისრის დგომი (ჩრდ. – აღმ.)
22. ბურთის დაჭერა – მარცხენა ცარიელა ფეხი (ჩრდ. – დას.)
23. დიდი დავარცხნა – მარცხენა მოისრის დგომი (ჩრდ. – დას.)

III ნაწილი

24. გველი ეკერის მიწას – (აღმ.)
25. ოქროს მამალი - მარჯვენა ფეხზე დგომი (აღმ.)
26. მარცხენა მხრით კვრა - მარცხენა მოისრის დგომი (აღმ.)
27. მარჯვენა მუშტით გაპობა ნაბიჯით წინ - მარჯვენა მოისრის დგომი (აღმ.)
28. ზღვის ფსკერზე ნემსის მოძებნა მარცხენა ხელით (აღმ.)
29. მარჯვენა იდაყვის შეტევისთვის მომზადება - T-დგომი (აღმ.)
30. მარჯვენა იდაყვით შეტევა – გრძელი T-დგომა (აღმ.)
31. გველი ეკერის მიწას – (დას.)
32. ოქროს მამალი - მარცხენა ფეხზე დგომი (დას.)
33. მარჯვენა მხრით კვრა - მარჯვენა მოისრის დგომი (დას.)
34. მარცხენა მუშტით გაპობა ნაბიჯით წინ - მარცხენა მოისრის დგომი (დას.)
35. ზღვის ფსკერზე ნემსის მოძებნა მარჯვენა ხელით (დას.)
36. მარცხენა იდაყვის შეტევისთვის მომზადება – T-დგომი (დას.)
37. მარცხენა იდაყვით შეტევა – გრძელი T-დგომა (დას.)
38. ყურადღების დგომი (ჩრდ.)
39. მდუმარების დგომი (ჩრდ.)