

Ацаа ақәшьқьраара





Ацаа
ақәшьқыраара



Аспорт аҕны Аҗаақәшьқь-
раа, даараза игъшзоу хкуп.

Ари аспорт ахәсеи,
ахацәеи алахәуп.

Урҗ зны – зынла хазы –
хазы ишьқьразуеит, зны
– зынла еицны,

Аҗаақәшьқьраа иахәаҗьшуа рызгыы азәл-
ымҳара амоуп. Аспортсменцәа даараза игъ-
шзоу ахәҗақәа, аҗареи, сальтои җартцоит
ашҗа аҕны. Урҗ ршьапы ичыдоу аймаақәа
ашьоуп.

Арҗ аймаақәа каньки ахьзуп. аақәшьқьра-
ара раҗьхьаза 13 тәи ашәышықәсазы мраг-
ыларатә Европа атәылақәа рҕны иалагеит.
Раҗьхьатәи аицлабра Нидерланды имәаҗь-
ысит. Анаәс ари аспорт ахьыз адунеи зегьы
ирдырит.



Еиқыршәан аспорттә аилакра, уи 60 тәыла алахәын. Арт атәылақәа ессышықәса илахәын ацаақәшьқыраа аицлабра аҕны. Аицлабра ацаақәшьқыраа аҕны азынтәи аолимпиадатә ахумаррақәагы ирылахәуп.

Еицлабрак хымш иназоит. Өнак ацаақәшьқырааағы зынык дықәгылоит. Икыаҕу ақәгылара. Уи 2 минутк ицоит. Аҕбатәи ақәгылара еиҕа еиҕауп, 3 минутк еиҕаны ицоит.

Ахҗатәи ақәгыларә зхыиақәитү ақәгыларә ауп. Аспортсменцәә ирылшоит рхатәи ичыдоу апрограма анагзәра. Урт раамта җкым.

Ацаақәшьқьрааразы ацаа ашта аура 70 метр иказар ауп, аган 30 метр. Ацаа ашта аҗны аицлабра иалагаанза азыцқьа ықәыртәоит. Азы ацаа арқәымшәышәуеит ацаақәшьқьраацәә еиҗа еиҗьны иқәшьқь-раауеит.



Атцаакәшькыраара ацәеижыы арбәбәоит.
Ахучкәа алергиа аҕнытә иахәшәтәуеит.
Атцаа аштә аҕны даараза ихьтоуп, аха
араҕа азәгы ахьта илалом. Атцаакәшь-
кыраара атцара ахучкәа 3 шыкәса иан-
ркны иалагоит.

Атцаакәшькырааәцәа атцаа аҕны ақә-
шькыраара рцоит, нсгы аамта рхаргоит,
Ари аспорт ахкы ауаа рацәа бзиа ирбо-
ит. Атцаа ақәшькырааратә аспорт даар-
аза ихырхагоуп.