

Orqaga qayishgan holda uloqtirish

Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlenganda usulni bajarish qulay.

Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqibning belbogʻidan va chap yoki oʻng yoqa qaytarmasidan ushlaydi;

2 - 3 - raqibga yaqinlashib, qomatni pasaytirib uni koʻkrakka zich siqib oladi va tezda orqaga egiladi;

4 - 5 - orqaga egilishni davom ettirib, raqibni oʻziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan uziadi;

6 - orqaga yiqila turib, raqibni yelkalari bilan gilamga tashlaydi va bir vaqtning oʻzida unga qarab buriladi.



Ushlash variantlari: yoqa qaytarmasdan va belbogʻdan; yengdan va belbogʻdan; yeng oʻmizidan va belbogʻdan; gavgani quchoqlab olish.

Qarshi usullar: ichkaridan oyoq tagidan supurish; boldir bilan tashqaridan har xil nomdagi oyoqning tagidan ildirish.

Usuldan ximoyalanish: yiqilayotgan paytda, koʻkrak bilan kurashchiga qarab burilish va oyoqni odinga qoʻyish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: kerakligicha egilmagan; usulni bajarish paytida kurashchi orqaga egilmaydi; yiqilish paytida koʻkrak bilan gilamga qarab burilish amali qoʻllanilmagan.