

Ikki oyoq pastidan qo'shsha

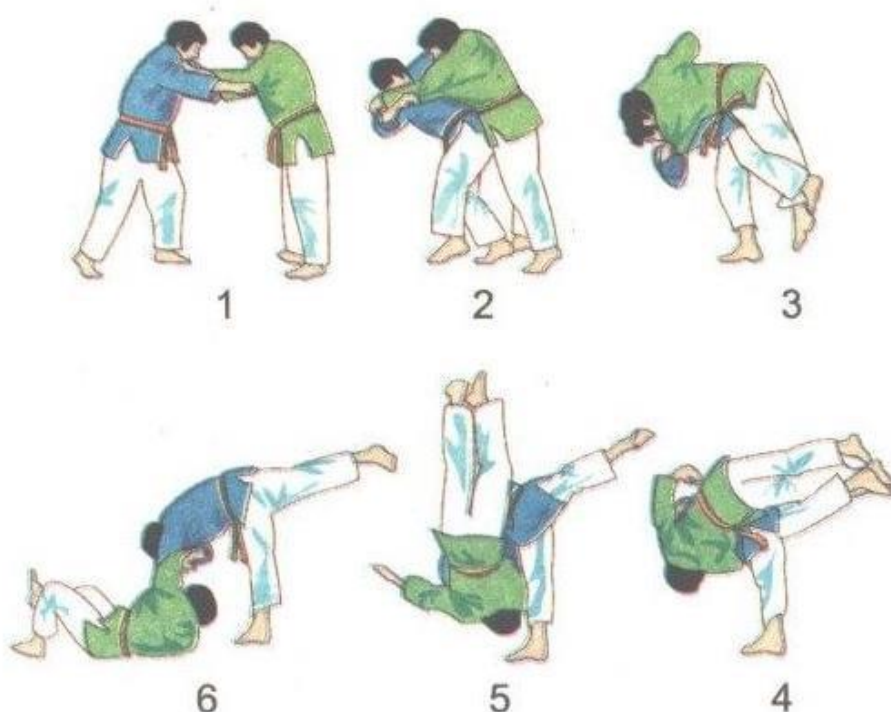
Raqib oldinga egilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqibning yengdan va yoqa qaytarmasidan ushlab, raqibga qarab yarim qadam qo'yadi va oyoq yuzini ichkariga burib, shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovon uchiga o'tkazadi;

2 - raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqda o'girilib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq qo'yadi;

3 - 4 - 5 - raqibning chap yoki o'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, - qo'shsha qilib, uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib yelkalari bilan gilamga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yengdan va yoqa qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yeng umizidan va yoqa qaytarmasidan; yengning ikki umizidan.

Qarshi usullar: ko'krakdan oshirib uloqtirish; orqa bilan keskin burilish.

Usuldan ximoyalanish: raqibning orqasiga o'tib olish; chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olish; raqib burilgan tomoniga xamohang holda yurish; raqib qo'llariga tiralib, biroz pasayish; gavdani rostlash va xujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda, raqibga yon tomon bilan turish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: xujumdagi oyoqni raqibga yaqin qo'yilishi; raqibni muvozanati yetarli kuch bilan xujumchi oyog'iga o'tkazilmagan; kurashchi tayanch oyog'ini egmagan va gavdani pasaytirmagan.