

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda, orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, ushbu usulda yiqitish qulay hisoblanadi.

Usulning asosiy holatlari:

- 1 - kurashchi raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlaydi;
- 2 - raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishga majburlaydi va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'rab oladi;
- 3 - boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itaradi;
- 4-5 - raqibning xujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yiqitadi.



Ushlash variantlari: yengdan va yoqa qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning orqa tomonidan; bitta yengdan.

Qarshi usullar: chap yoki o'ng boldirdan ilib olish; tizzaning ostiga oldindan urish; ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish.

Usuldan ximoyalanish: xujumdagi oyoq bilan raqibning xujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish; raqib xujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish; tayanch oyoqni orqada qoldirish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: xujumchining tayanch oyog'ini orqada, uzoqroqda qolishi; raqibning xujumga tushgan oyog'ining gilamdan uzilmasligi; raqibning tayanch oyog'i turgan tomonga itarish.