

Oldindan yelka

Raqib oldinga engashgan yoki xujumchiga suyangan paytida usulni bajarish qulay.

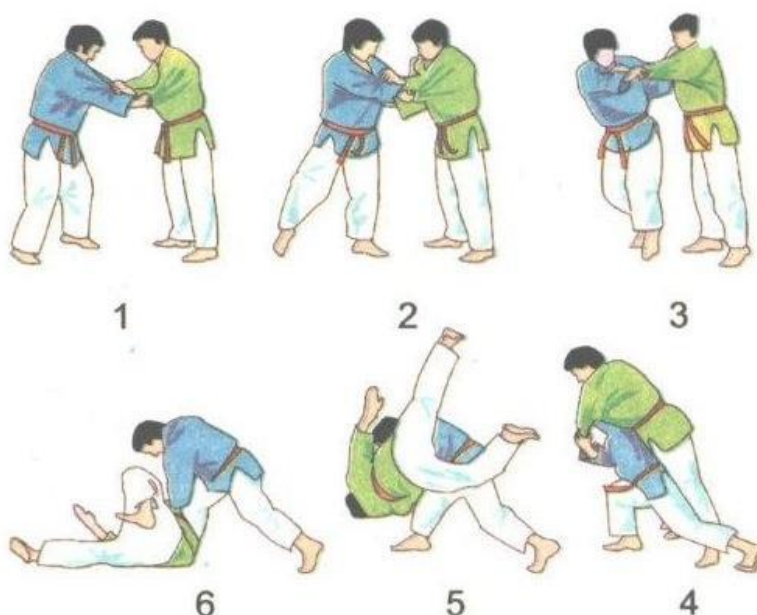
Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi chap oyoq bilan oldinga intilib tovonni ichkariga qo'yib, og'irlikni o'ngga o'tkazib o'ng oyoqni bo'shatadi;

2 - 3- chap oyoqda aylanib, raqibni siltab oldinga tortib, og'irlik tayanchini uning chap oyog'i uchiga o'tkazishga majbur qiladi;

4 - shu harakatga xamohang raqib ostiga tizzalarini yarim bukkan holda kiradi va uni qo'l bilan oldinga, yuqoriga itaradi;

5 - 6 - itarishni davom ettirib, raqibni yelkaga ko'tarib oladi va hujumdagi oyoqni to'g'rilab raqibni yelkasi bilan gilamga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yengi va yoqa qaytarmasidan; yengi va yeng o'mizidan; yengi va yoqasidan; ikki yoqa qaytarmasidan; yengi va belbog'ining orqasidan.

Qarshi usullar: bir xil nomdagi boldir bilan orqadan ildirish; tashqaridan oyoq tovonni bilan ildirish; boldir bilan chap yoki o'ng oyoqqa tashqaridan chil solish.

Usuldan ximoyalanish: raqibning xujumdagi oyog'i ustidan o'zining xujumdagi oyog'ini o'tkazish; raqibning orqasiga tezlik bilan o'tib, uning qaytarmalaridan ushlagan holda, qo'llarni va yelka harakatlarini cheklab qo'yish; ushlagan qo'lni siltash bilan ozod qilish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: qo'llar bilan kuchli harakat qilish orqali raqib og'irlik tayanchi hujumdagi oyoqqa o'tkazilmasligi; tayanch oyog'ining yetarlicha egilmaganligi; raqib yaqinlashishi bilan kurashchi uni oldinga - yuqoriga tortish o'rniga o'ziga siqishi.