

## Yondan yonbosh

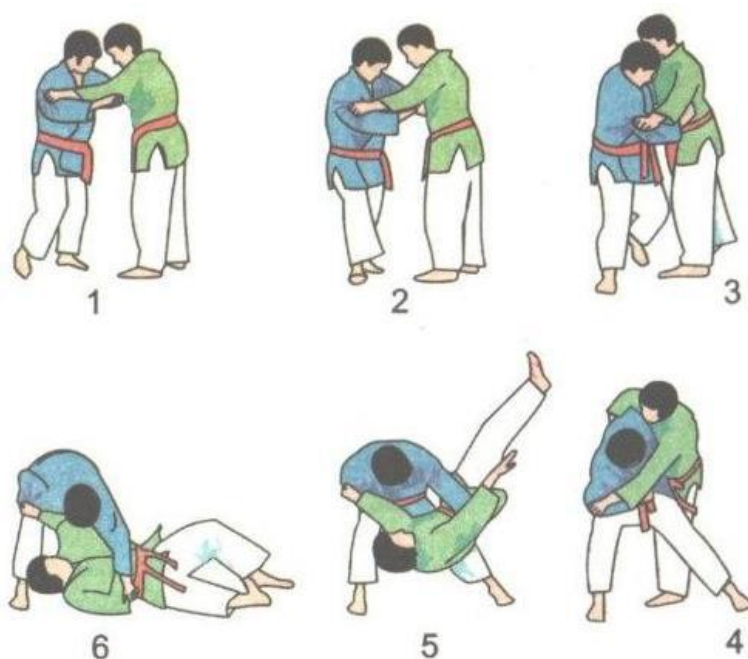
Raqib kurashchini yon tomoniga o'tgan paytda bu usulni qo'llash qulayroq.

### Usulning asosiy holatlari:

1 - 2 - kurashchi raqibining qo'lidan va yaktakning orqa qismidan ushlab, o'ng oyoq bilan yon tomonga qadam qo'yadi;

3 - 4 - raqibning og'irlik tayanchini chap oyog'iga o'tkazadi, bir paytning o'zida gavda bilan harakatni davom ettirib, raqib e'tiborini jalb qiladi va chap oyog'ini, raqibning chap oyog'i yoniga qo'yadi;

5 - 6- raqibni qo'llar yordamida aylana shaklida oldinga - pastga, yonga aylantirib yelkasi bilan gilamga uloqtiradi.



**Ushlash variantlari:** yengdan va yoqa qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yengdan va yeng o'mizidan; yengdan va yaktak yelkasidan; yenglarning ikki o'mizidan.

**Qarshi usullar:** chap yoki o'ng oyoqni orasidan mindirib yiqitish; orqaga qayishgan holda yiqitish; oldindan supurish; qadam bilan hamoxang yondan supurish.

**Usuldan ximoyalanish:** ko'krak bilan kurashchiga burilgan holda hujumdagi oyoqni tortish; hujumdagi oyog'ini, raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish.

**Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:** raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'iga to'liq o'tkazilmagan; kurashchi tayanch oyog'i bilan kerakli miqdorda yon tomoniga qadam qo'ymagan.