

Boldir bilan ichkaridan chil solish

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan xolda o'ziga tortgan paytda chil solish usulini qo'llash qulay.

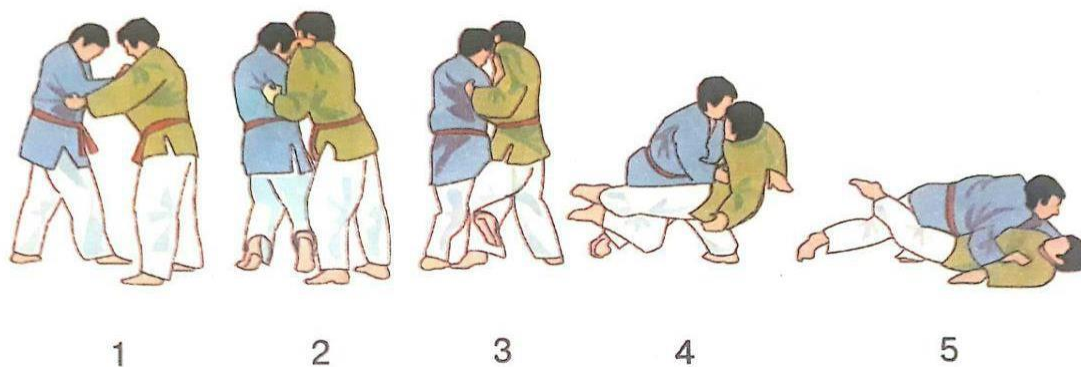
Usulning asosiy holatlari:

1 - kyrashchi raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yenglaridan ushlab, oyoq yuzasini ichkariga qaratgan xolda, xujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi;

2 - raqibni siltab tortib, uni og'irlik tayanchini xujum qilish ko'zda tutilgan oyog'iga o'tkazishga majbur qiladi;

3 - raqibning chap yoki o'ng oyog'idan o'rab olib uni orqaga - pastga itaradi;

4-5 raqibning qarama-qarshi oyog'ini xujumchi oyog'i bilan ichkaridan yulib olib, qo'l bilan itargan xolda yelkasi bilan gilamga yiqitadi.



Ushlash variantlari: yoqa va yengdan; ikki yoqadan; yoqa va yeng o'mizidan; ikkala yeng o'mizidan; yoqa va yaktakning orqa-bel qismidan.

Qarshi usullar: xujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish; qayishgan holda uloqtirish; tayanch oyog'ini oldindan urish; quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash.

Usuldan ximoyalanish: xujumdagi oyoqni orqada qoldirib yon bilan burilish; xujumdagi oyog'ini raqibning xujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish; xujumchini qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishga yo'l bermaslik; tayanch oyog'ini orqada qoldirish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: kurashchining tayanch oyog'i yaxshi, mustakkam qo'yilmagan; uloqtirish raqibining tayanch oyog'i yo'nalishga qaratilgan; kurashchi raqibni yetarlicha quchoqlab oyog'ini orqadan qo'yib, soniga to'g'ri mindirib olmagan.