

Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish

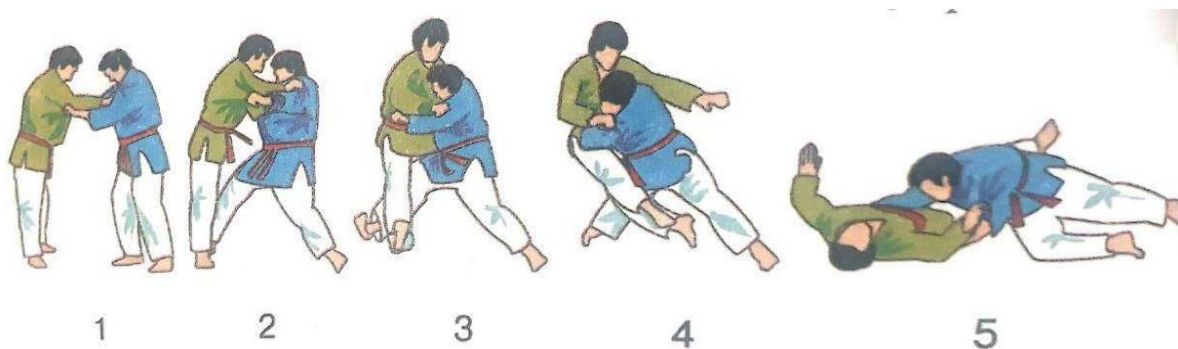
Raqib oyoqlarini keng qo'ygan xolda, orqaga siljib uni o'ziga tortadi va qulay xolda bu usulni amalga oshiradi.

Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqibni chap yoki o'ng yeng va yoqasidan ushlab uni o'ziga siltab tortadi va tana og'irligini tayanch oyog'iga o'tkadi;

2-3 - kurashchi xujumdagi oyog'i bilan katta qadam qo'yib raqibga yaqinlashadi va oyoqni gilamga qo'ymay, raqibning shu oyog'ini tovonidan o'rab olib uni gilamdan uzadi;

4-5 - kurashchi oldinga harakatni davom ettirib, raqibning xujum oyog'ini urib, uni gilamga qo'yishga imkon bermaydi va raqibni yelkasi bilan gilamga yiqitadi.



Ushlash variantlari: yengi va yeng umizidan; yeng va yoqadan; ikki yengdan; yeng va belbog'ning orqasidan.

Qarshi usullar: xujumdagi oyoq bilan oldindan supurish; xujumkor oyog'ini raqibining hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib turib, qo'llar yordamida burash; qarama-qarshi tomonga burash.

Usuldan ximoyalanish: xujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; tana og'irligini raqibning xujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavidani oldinga egish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqibining tayanch oyog'i juda kam orqada qolgan; raqibining xujumdagi oyog'iga urish berilmagan; kurashchi raqibga yoni bilan burilmagan.