

Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish

Raqib kurashchini o'ziga tortayotgan yoki orqaga siljiyotgan paytda usulni bajarish qulay.

Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqib yaktakning yelka qismi va yoqaning qaytarmasidan ushlab, tayanch oyog'i bilan raqibga yaqinlashadi va hujumdagi oyoq tomonga qarab raqibning muvozanatini yo'naltiradi;

2 - 3 - raqib muvozanatini o'zining hujumdagi oyog'i tomonga yo'naltira borib, biroz qayishgan holda hujumchi oyog'ini raqib oyog'i orqasiga o'tkazadi' biroq uni gilamga qo'ymaydi;

4 - 5 - 6 - yon tomonga raqib bilan birga yiqila borib, raqibni yelkalari bilan gilamga bosiladi va bir paytning o'zida raqib tomonga gavda ko'krak bilan buriladi.



Ushlash variantlari: yaktakning yelkasidan va yoqa qaytarmasidan; yaktakning yelkasidan va yengning o'mizidan; yaktakning yelkasidan va yoqasidan; yengning ustidan va gavdani quchoqlab; yengning ustidan va bo'yindan.

Qarshi usullar: ichkaridan qo'shsha qilish; ichkaridan oyoq tagidan supurish.

Usuldan ximoyalanish: raqib hujum qilgan tomondan qarama-qarshi tomonga chekinish va og'irlik markazini shu tomonga o'tkazish; usul oxiriga yetish paytida, kurashchining o'zini bosib qolish; raqibga ko'krak bilan burilish va hujumdagi oyoqni orqaroqqa olish; oldinga egilish va hujumdagi oyog'ini orqaga qoldirish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqib kerakli darajada hujumchi oyoq ustiga tortilmagan; kurashchining tayanch oyog'i orqada qolgan; uloqtirish, tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan.