

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish

Raqib xujumdagi kurashchini o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

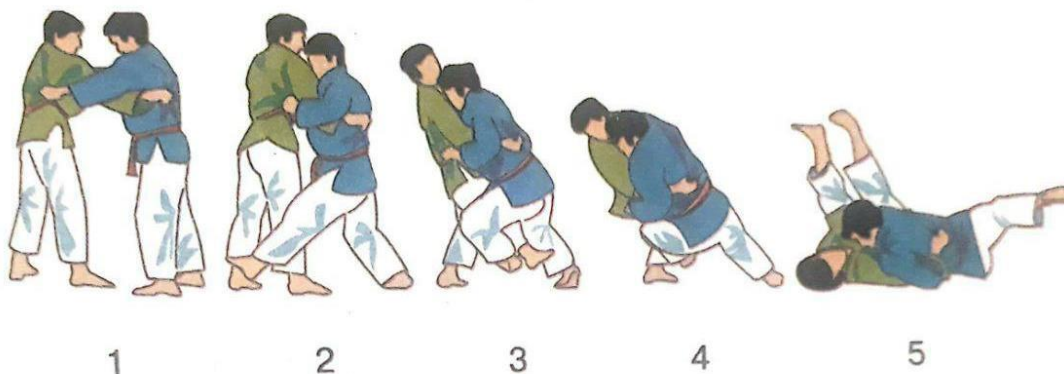
Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlaydi;

2-3 - raqibni siltab tortib uning tayanchini xujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va o'sha oyog'i boldir bilan tashqi tomondan ilib oladi;

4 - raqibni qattiq quchoqlab olgan xolda, xujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitadi;

5 - raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan xamoxang ravishda ko'krak bilan bosadi, bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.



Ushlash variantlari: yaktakning yoqa va orqa qismidan; belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan; yengni yuqorisidan va yoqasidan; raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib quchoqlab ushlash.

Qarshi usullar: ichkaridan mindirma qilib uloqtirish; beldan oshirib uloqtirish; ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish; yondan chalish.

Usuldan ximoyalanish: xujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish; raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish; usul oxiriga yetayotganida xujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqib tayanch oyog'i tomoniga kuchli siltanib itarilmaydi; yiqitish orqadagi tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan; yiqitish momentida kurashchining raqib ostida qolishi.