

Beldan oshirib uloqtirish

Raqib oldinga egilgan yoki xujumchi tomonga intilgan paytda usulni bajarish qulay.

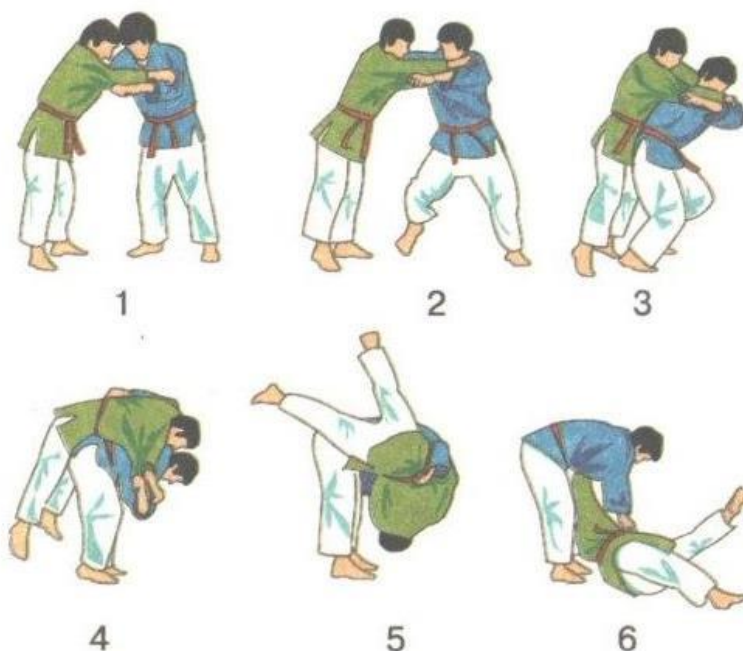
Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi bir yonlama turib raqibning yaktagi yelkasidan va chap yoki o'ng yengidan ushlaydi;

2 - raqibni kuch bilan silkitib tortib, muvozanati oyoq uchlariga keltiradi;

3 - bir vaqtning o'zida raqibga yaqin qadam qo'yib, orqa bilan burilib, gavgani pasaytirib, mahkam o'ziga qisib oladi;

4 - 5 - 6 oldinga egilgan holda raqibni pastdan tos bilan oldinga - yuqoriga urib yuborib, yelkalari bilan gilamga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yengdan va belbog'ning orqasidan; yengdan va gavgani quchoqlab, o'rab olgan holda; yeng o'mizidan va yaktakning yelka qismidan; yoqa qaytarmasi va yaktakning yelka qismidan; yengdan va belbog'ning oldidan.

Qarshi usullar: orqaga qayishib uloqtirish; oyoq boldiri bilan tashqaridan bir xil nomli oyoqni ildirish; yeng va belbog'dan ushlab ko'tarib, aylantirib uloqtirish.

Usuldan ximoyalanish: raqib orqasiga o'tib olish; raqib burilgan tomonga o'tib olish; raqibga yon bilan burilib egilgan oyoq tizzasini uning oldindagi oyog'i orqasiga o'tkazish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqib muvozanati kerakligicha oyoqlar uchiga keltirilmagan; burilgan paytda ikkinchi oyoq oldinga qo'yilmagan; di. kurashchi kerakligicha raqib gavgasi ostiga kira olmagan; raqibni gavgasi ostiga kirish vaqtida qo'llar uni kerakligicha oldinga - yuqoriga itarmagan; kurashchi raqibga juda pasaygan holda yaqinlashgan.