

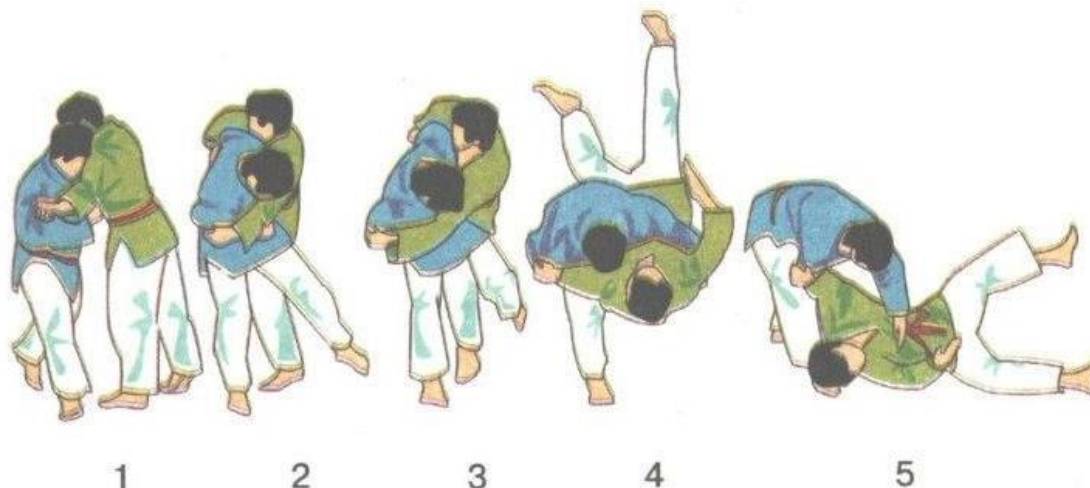
Orqadan, tashqaridan qo'shsha qilish

Raqib orqaga og'gan paytda usulini bajarish qulay.

Usulning asosiy holatlari:

1-2 - kurashchi raqibning yenglarning ikki umizidan ushlab, xujumdagi oyoq bilan, raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib chil solidi;

3-4-5 - raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini o'tkaza borib, o'sha oyog'iga xujumdagi oyoq bilan silkitib va shu oyoqqa raqibning chap yoki o'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yengidan va yoqa qaytarmasdan; yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; belbog'dan va yoqa qaytarmasidan.

Qarshi usullar: xujumdagi oyoq yordamida oldindan supurish; xujumchini xujumdagi oyoq yordamida beldan oshirib uloqtirish; ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish.

Usuldan ximoyalaniish: qarshilik ko'rsatayotgan tomonga qarama - qarshi tomonga egilish; xujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish; raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish; xujumchini xujum qilgan oyog'i tomonga burab yiqitish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqibning og'irlik tayanchi xujumdagi oyog'i tomoniga o'tkazilmasligi; kurashchining tayanch oyog'i raqibning yon tomonidan joylashmaganligi; oyoqlar harakatining bo'shligi; oyoqning harakat paytida tizzadan egilgan holati.