

Bir qo'l bilan ushlagan holda beldan oshirib uloqtirish

Raqib oldinga egilgan yoki kurashchi tomonga harakat qilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

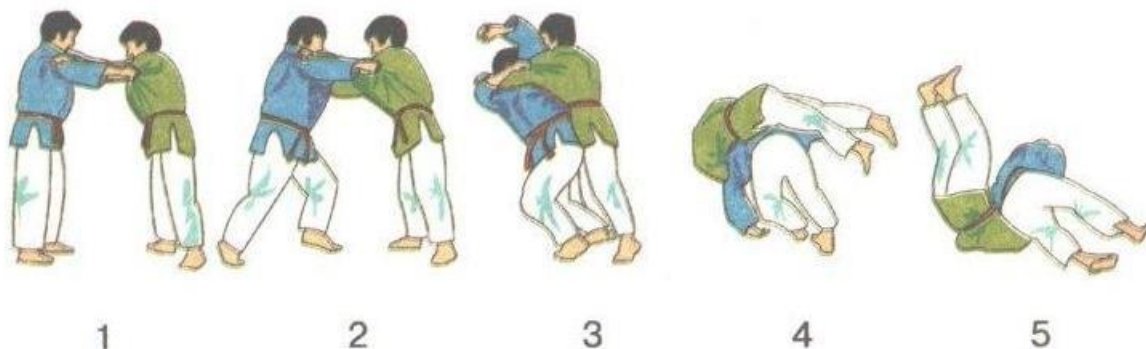
Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqibning chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlaydi;

2 - ushlangan qo'lni bir oz yuqori ko'tarib turib, kuchli siltab tortib, raqib muvozanatini oyoq uchlariga keltiradi va bir oyoq bilan raqib gavdasi ostiga kiriladi;

3 - qo'l bilan siltashni davom qilib, raqib oldiga pasaygan holda bo'sh qo'lni yuqori ko'tara turib buriladi;

4 - 5 - oldinga - pastga - yonga gavda bilan aylangan holda raqibni orqadan tortib, yelkalar bilan gilamga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yengdan; yeng o'mizidan.

Qarshi usullar: boldir bilan bir xil nomli oyoqni orqadan ildirib olish; bir yengi va belbog'idan ushlab, oldinga aylantirib yiqitish; orqaga qayishib uloqtirish.

Usuldan ximoyalanish: burilish paytida bo'sh qo'l bilan kurashchining tosig'a tiralish; kurashning orqasiga o'tib olish; kurashchi burilgan tomonga shu vaqtning o'ziga o'tib olish; egilish va, pasayish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqib muvozanati kerakligicha oyoq uchiga keltirilmagan; raqibning qo'li balandga - oldinga tortilgan; burilish beldan qayishgan holda amalga oshirilgan; kurashchi usul bajarish paytida gavdasi bilan aylanmagan.