

Oldindan supurib tashlash

Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usulni bajarish qulayroq xisoblanadi.

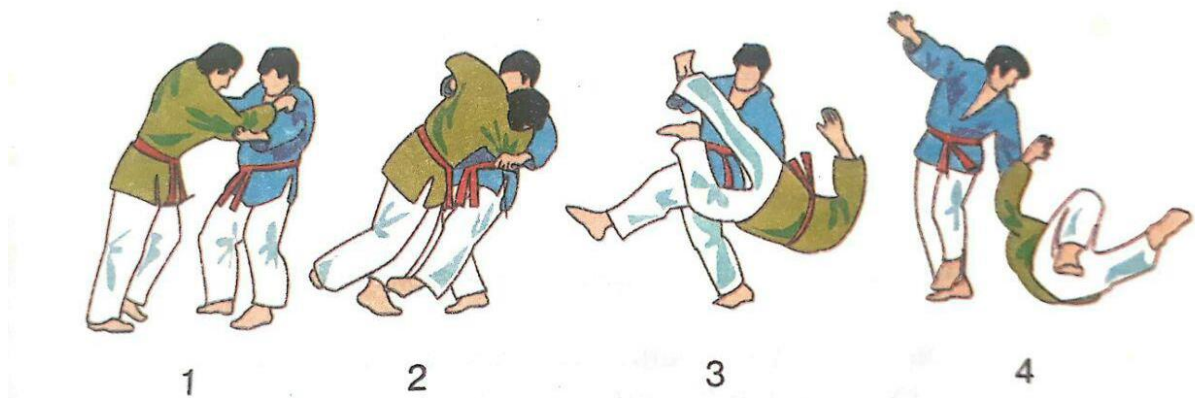
Usulning asosiy holatlari:

1- kurashchilar olishuvni boshlash xolatida turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab tayanch oyog'i bilan yon tomonga qadam qo'yadi, qo'l bilan raqibni qattiq siltab, xujumdagi oyog' orqali uning oyoqlarini chaladi;

2- silkitishni davom ettirgan xolda, raqib yelkalarini burib, xujumdagi oyog' yuzasi bilan, uning oyog' boldiriga qoqishni amalga oshiradi;

3- raqibning yelkalarini burgan xolda, uning gavdasini (oyoqlarini) gilamdan uzadi;

4- raqibning yiqilish yo'nalishi aniq bo'lgandan so'ng, kurashchi bir qo'lini pastga tushirib, uni va o'zini ehtiyot qilish uchun imkon beradi.



Ushlash variantlari: ikki yengdan; yengidan va yoqasidan; yengi va yeng o'mizidan; bir yengi va belbog'idan.

Qarshi usullar: raqibga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib, uning xujumdagi oyog'iga urish; raqibning xujumdagi oyog'i ustidan o'zini xujumdagi oyog'ini o'tkazib raqib oyog'idan supurib yuborish.

Usuldan ximoyalanish: raqibga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik; shu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan ushlashga yo'l ko'ymaslik; raqib bilan o'ta yaqin masofada bo'lish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqibning usul bajarmoqchi bulgan tomoniga yetarlicha burilmaslik; usul bajarayotgan tomonga o'tish; oyoqtavonini ko'garish; xujumchi oyog'i tizzadan bukilgan; qo'llar yetarlicha kuchli tortilmagan.