

Ichkaridan qo'shsha

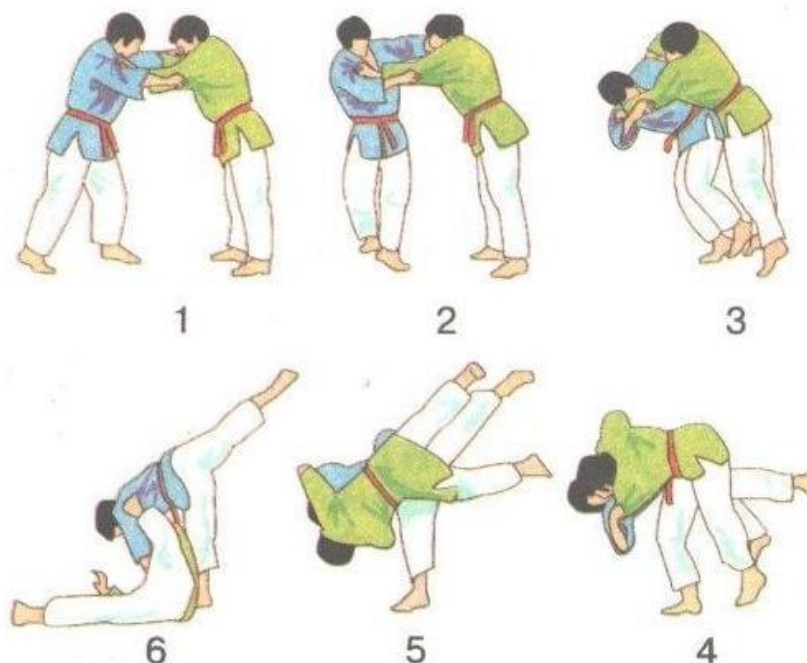
Raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilgan yoki harakatlenganda usulni bajarish qulay.

Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqibning chap yoki o'ng yengdan va yoqa qaytarmasidan ushlab, xujumdagi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yadi va oyoq yuzini ichkariga buraydi;

2 - bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq tovon uchiga keltiradi av raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujumdagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyog'ini biroz bukadi;

3 - 4 - 5 - 6- raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, burab yelkasiga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yengdan va yoqa qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning yelka qismidan; ikkala yengning umizidan.

Qarshi usullar: boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish; hujumchi oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish; orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish; yengi va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, yuk (yuklama) usulini qo'llab uloqtirish.

Usuldan ximoyalanish: raqib orqasiga o'tib olish; raqib burilgan tomonga o'tib olish; xujumchi oyog'i ustidan o'tib olish; qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: hujumchi oyoqning raqib oyoqlari orasiga kirish paytida juda yaqin qo'yilishi; tayanch oyog'ining egilmasligi; raqib belining oxirigacha burib ololmasligi; gavdani oxirigacha burishni uddalay olmasligi.