

## Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish

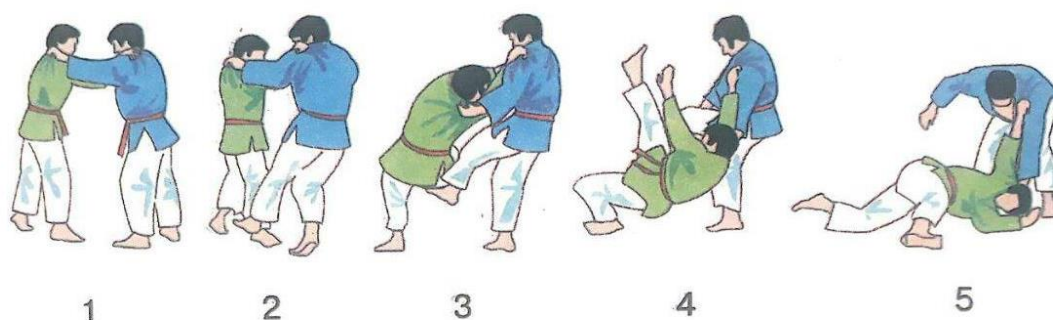
Raqib bir tomonlama turgan bo'lsa, bu usulni qo'llash qulay.

### Usulning asosiy holatlari:

1-kurashchilar bir tomonlama turgan holat xujumchi raqibni yengi va yoqasidan ushlab raqibning xujum qilgan oyog'iga uradi;

2-shu bilan bir vaqtning o'zida tayanch oyoq bilan raqibga yaqinlashib, raqibning xujumkor oyog'ini tashqi tomonidan oyoq yuzasi bilan ildiradi;

3-qo'llar bilan muvozanatdan chiqara turib, raqibga bo'sh oyog'ini orqaga qo'yishga majburlaydi.



**Ushlash variantlari:** yengi va yoqasidan.

**Qarshi usullar:** ichkaridan ilib ko'tarish; oyoq tovonining orqasidan supurish.

**Usuldan ximoyalanish:** xujumdagi oyoqni orqada qoldirmoq; xujumkor oyog'ini raqibning xujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; oldinga egilgan xolda, xujumdagi oyog'ini gilamdan uzishga imkon bermaslik.

**Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:** raqibning xujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan yetarli darajada bosilmaydi; kurashchi raqibi oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan o'girilmagan; raqibning oyog'i yaxshi qisilmagan; raqibning tayanch oyog'i orqaga qo'yilgan paytda kerakli usul ritmi buzilgan; raqib qo'llar yordamida kerakli kuch bilan siltab yiqitilmaydi.