

Yelkadan oshirib tashlash

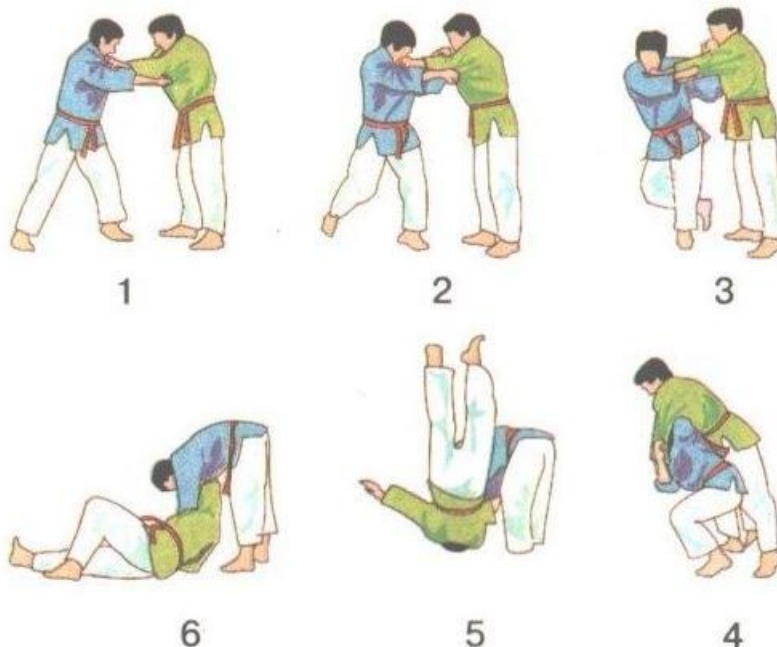
Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga qarab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulay.

Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi paqibning chap yoki o'ng yeng va yoqa qaytarmasidan ushlaydi, chap oyoq bilan raqibga yarim qadam yaqinlashadi va tovonini ichkariga buraydi;

2 - 3 - 4 - raqibni siltab oldinga tortib, muvozanatini chap oyog'i uchiga keltiradi, bir paytning o'zida chap oyoqda aylanib, raqib gavdasi ostiga bir oz o'tiradi;

5 - 6 - oldinga egilgan holda va qo'llar bilan raqibni yoniga va ostiga burab, uni yelkasi bilan gilamga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yengdan va yoqa qaytarmasidan; o'mizdan va yoqa qaytarmasidan.

Qarshi usullar: orqaga qayishib uloqtirish; tashqaridan boldir bilan bir xil nomli oyoq tagidan ildirish; bir yengi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

Usuldan ximoyalanish: raqibni burilish tomoniga o'tib olish; raqibning orqasiga o'tib olish; raqibga yon bilan burilish; pasayish (o'tirib olmasdan qomatni bukish).

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: to'sni ko'proq yoki kamroq burilishi; kurashchi kerakligicha raqib ostiga pasayib kira olmasligi; dastlabki siltashdan keyin qo'lning tortish kuchi to'xtab qolganligi; burilgandan keyin, raqib oyoqlarni to'g'rilab, to'si bilan urib yubormasligi.