

Ikki yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish

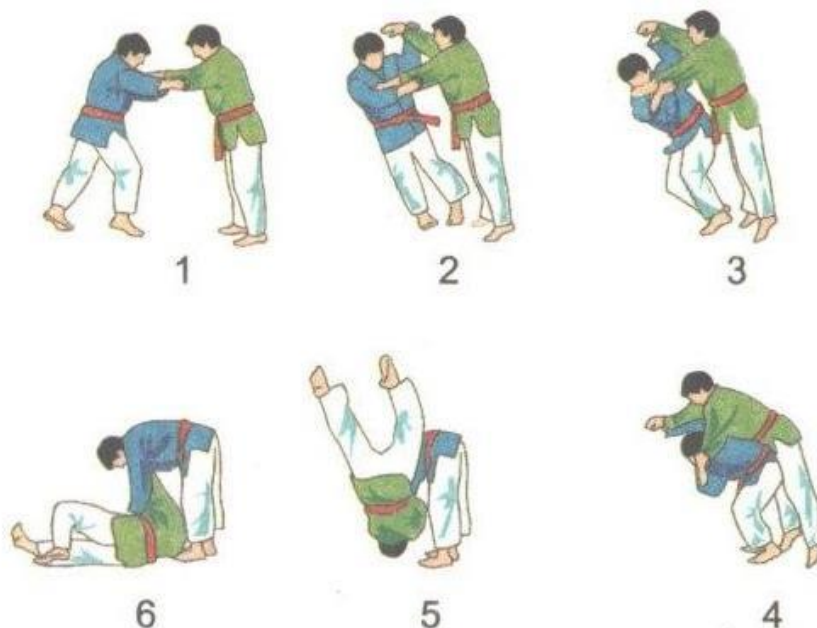
Raqib tik turib ikki qo'lini oldinga cho'zgan paytda bu usulni bajarish qulay.

Usulning asosiy holatlari:

1 - kurashchi raqibning chap yoki o'ng yenglaridan ushlab, raqib tomonga o'ng oyoq bilan bir qadam qo'yai;

2 - 3 - 4- o'ng oyoq ustidan o'ng tomonga buralib, o'ng qo'lini siltab yuqoriga - oldinga ko'tarib, raqib gavdasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashadi;

5 - 6 - qo'llar bilan oldinga - yuqoriga tortishni davom ettirib, gavda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to'g'rilanib, tos bilan raqib gavdasini yuqoriga urib yuboradi va yelkasi bilan gilamga uloqtiradi.



Ushlash variantlari: yenglar uchidan; yeng uchi va tirsak tagidan.

Qarshi usullar: yondan supurish; orqadan chalish.

Usuldan ximoyalanish: tirsaklarni ko'krakka qisib olish; raqibga yon bilan burilib, ozroq tizzalarni bukib pasayish; raqibning orqasiga o'tib olish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga - oldinga tortilmaydi; burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroq buriladi; burilish paytida qo'lning tortuv kuchi to'xtab qolgan.