

## **Qarama - qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash**

Raqib bir qo'lini oldinga cho'zgan paytda usulni bajarish qulay.

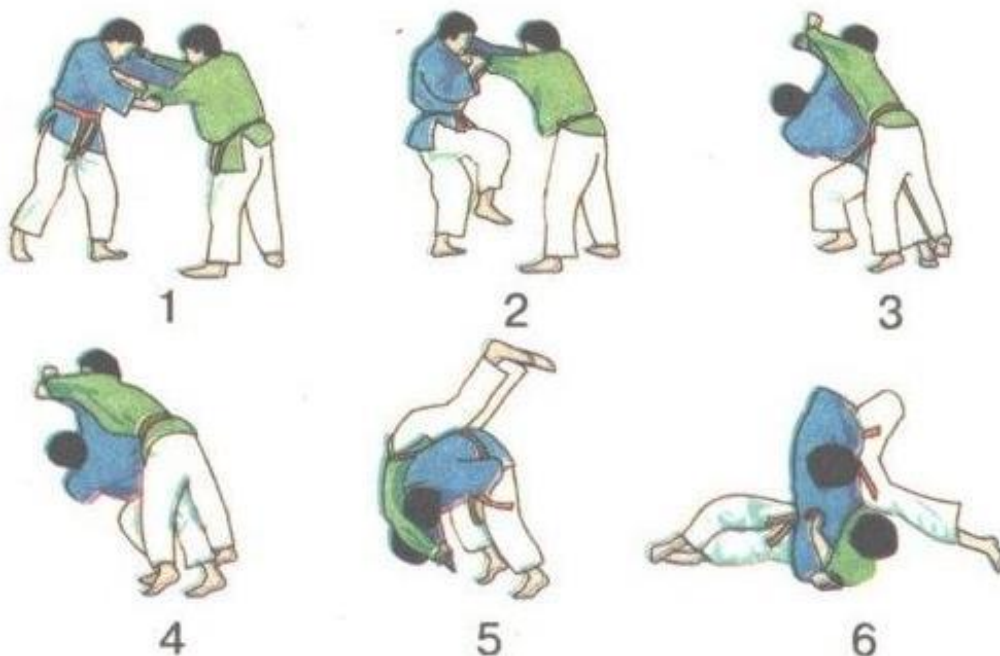
### **Usulning asosiy holatlari:**

1 - kurashchi raqibning chap yoki o'ng yengi va yoqa qaytarmasidan teskari tartibda ushlab, chap oyoq bilan raqib tomonga yarim qadam yaqinlashib, oyoq yuzini tashqariga buradi;

2 - o'ng qo'l bilan raqibning chap yengidan ushlab, chap oyoqdan burilib va o'ng oyog'i bilan raqibning ikki oyog'i o'rtasiga tos bilan kiradi;

3 - 4 - qo'l bilan raqibni oldinga - yuqoriga torta turib chap oyoqni uning o'ng oyog'i oldiga qo'yish va raqib gavdasi ostiga tizzalarini bukib, bir oz pasayadi;

5 - 6 - qo'l bilan raqibni tortishni davom ettirib, gavda bilan buralib va tos bilan raqib gavdasini urib yuborib, uni yelkasi bilan gilamga uloqtiradi.



**Ushlash variantlari:** yengdan va yoqa qaytarmasidan; yengdan va yoqa o'mizidan.

**Qarshi usullar:** orqadan chalish; yondan chalish; oyoq yuzi bilan tashqaridan ildirish.

**Usuldan ximoyalanish:** hujumdagi qo'lning tirsagini pastroq tushirib, uni yuqoriga tortishga yo'l qo'ymaslik; raqibga yon bilan burilib, oyoqni oldinga qo'yish; raqibning orqasiga o'tish; raqibning burilishi buyicha o'tib olish.

**Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:** raqibning bo'sh qo'li yo'nalishi bo'yicha yiqilishi; raqibning xujumdagi qo'li kerakli kuchda tortilmaydi; kurashchi raqibning gavdasi ostiga pasayib kirmaydi; kurashchi tosi bilan kerakligicha burilmaydi.