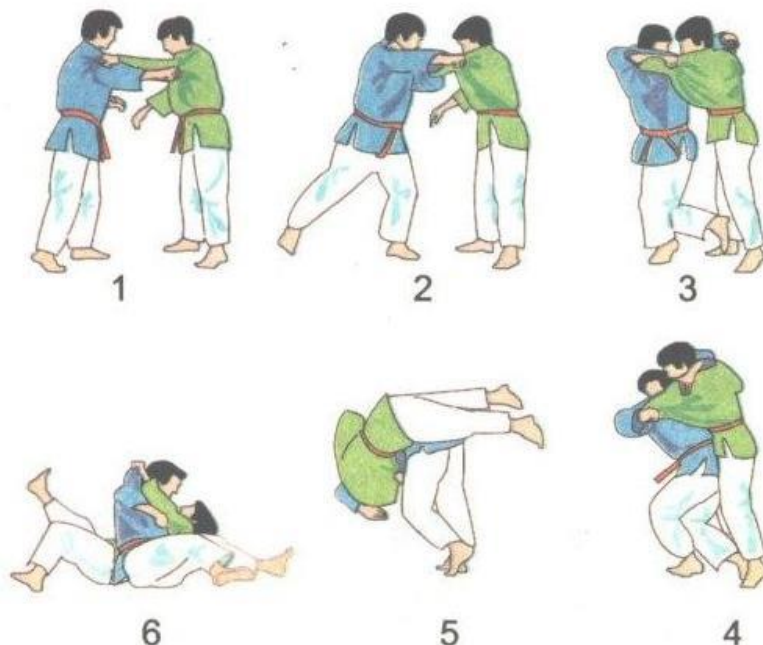


## Bo'yindan o'rab, beldan oshirib uloqtirish

Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

### Usulning asosiy holatlari:

- 1 - kurashchi raqibning chap yoki o'ng yengidan ushlaydi;
- 2 - bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltiradi;
- 3 - 4 - siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'ynidan o'rab olib, gavda bilan burilib, raqib gavdasi ostiga kiradi;
- 5 - 6 - qo'llar va tana yordamida gavdani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtiradi.



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

**Qarshi usullar:** orqaga qayishib uloqtirish; oyoq boldiri bilan tashqaridan bir xil nomli oyoqni ildirish; yeng va belbog'dan ushlab ko'tarib, aylantirib uloqtirish.

**Usuldan ximoyalanish:** burilish paytida bo'sh qo'l bilan raqib toliga tiralmoq; raqibning orqasiga o'tib olish; raqibning burilish tomoniga o'tib olish; qomatni pasaytirish, egish.

**Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:** raqib muvozanati tovon uchiga kerakligicha keltirilmagan; burilish paytida tos kerakli darajada burilmagan; uloqtirish jarayonida raqib o'z muvozanatini yo'qotmagan.