

Qadam bilan xamoxang yon tomondan supurib tashlash

Raqib yon tomonlarga harakatlanganda bu usulni qillash qulay.

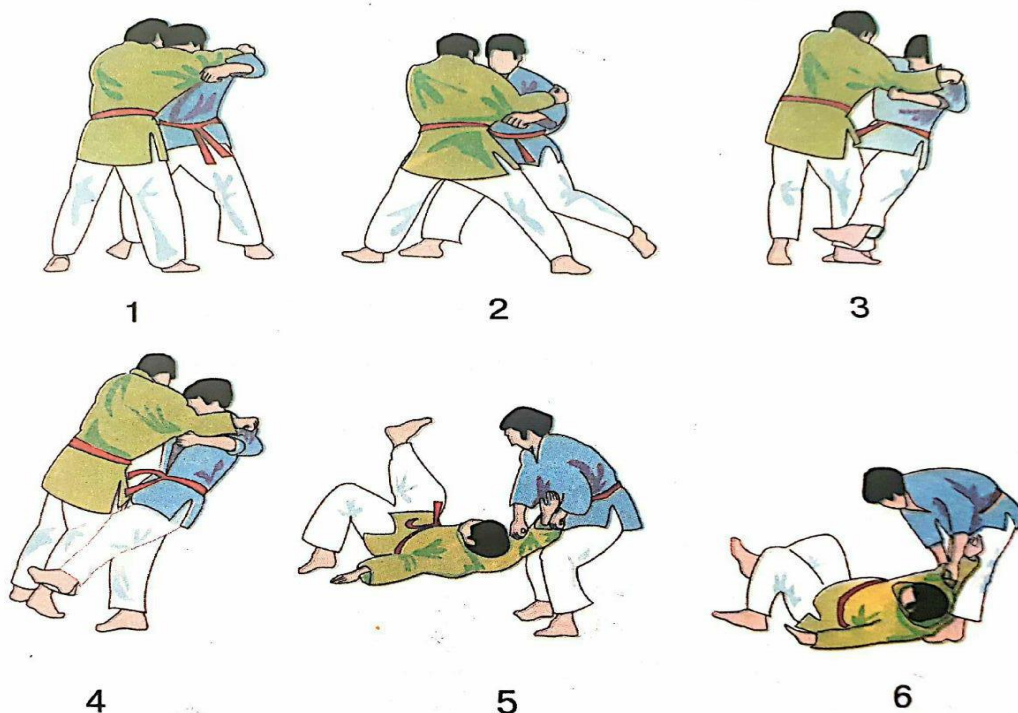
Usulning asosiy holatlari:

1- kurashchi raqibi tirsaklarining pastrog'idan ushlaganda yon tomonga qadam qo'yib, qo'llar yordamida raqibni o'zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qiladi;

2- raqib o'zining uzoqdagi oyog'ini gilamga qo'yishi bilan, qo'llar xarakatini davom ettirgan xolda, xujumdagi oyog'ini, uning tanasi og'irligidan bo'shab, raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga ko'gargan xolda, yon tomondan xujumdagi oyoqri boldiri bilan uning oyog'iga chaqqonlik bilan uradi;

3-4 xujumdagi oyoq bilan raqibning ikki oyog'iga urib gilamdan uzib, qo'llar tortuv kuchiga qarshi tomoniga yelkasi bilan gilamga tashlaydi;

5-6- raqibning yiqilishi aniq bo'lgandan keyin, uning uzoqdagi qo'lini qo'yib, unga o'zini extiyot qilish imkonini berib, xujumdagi oyoqni gilamga qo'yib mustaxkam xolatda turadi.



Ushlash variantlari: ikki yengidan; yengdan va yoo'asidan; yengidan va yeng umizidan.

Qarshi usullar: xujumdagi oyoq bilan xamoxang yon tomondan supurish; yon tomondan xujumdagi oyoq bilan supurish; tayanch oyoq bilan oldindan supurish.

Usuldan ximoyalanish: xujumdagi oyog'ini gilamga qo'yish; raqibning xujumdagi oyog'i ustidan, o'zining xujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar: qo'l xarakati keragidan bo'sh, sust; raqib xarakati bilan xamoxanglik yo'qotilgan; raqibning tayanch oyog'iga yetarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik; qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik.