

極真空手基本稽古 その3【蹴り技：けりわざ】

1. 前蹴り上げ（背足） まえけりあげ（はいそく）
 2. 内廻し蹴り（背足） うちまわしげり（はいそく）
 3. 外廻し蹴り（足底） そとまわしげり（そくてい）
 4. 膝蹴り（膝） ひざげり（ひざ）
 5. 金蹴り（背足） きんげり（はいそく）
 6. 前蹴り（中足） まえげり（ちゅうそく）
 7. 横蹴り上げ（足刀） よこけりあげ（そくとう）
 8. 関節蹴り（足刀） かんせつげり（そくとう）
 9. 横蹴り（足刀） よこげり（そくとう）
 10. 後ろ蹴り（踵） うしろげり（かかと）
 11. 廻し蹴り（背足） まわしげり（はいそく）
-
- ・後ろ廻し蹴り（踵） うしろまわしげり（かかと）
 - ・二段蹴り（いろいろ） にだんげり（???)
 - ・掛け蹴り（踵・足底） かけげり（かかと・そくてい）
 - ・踵落とし（踵） かかとおとし（かかと）
 - ・胴廻し回転蹴り（踵） どうまわしかいてんげり（かかと）
 - ・三日月蹴り（中足） みかづきげり（???)