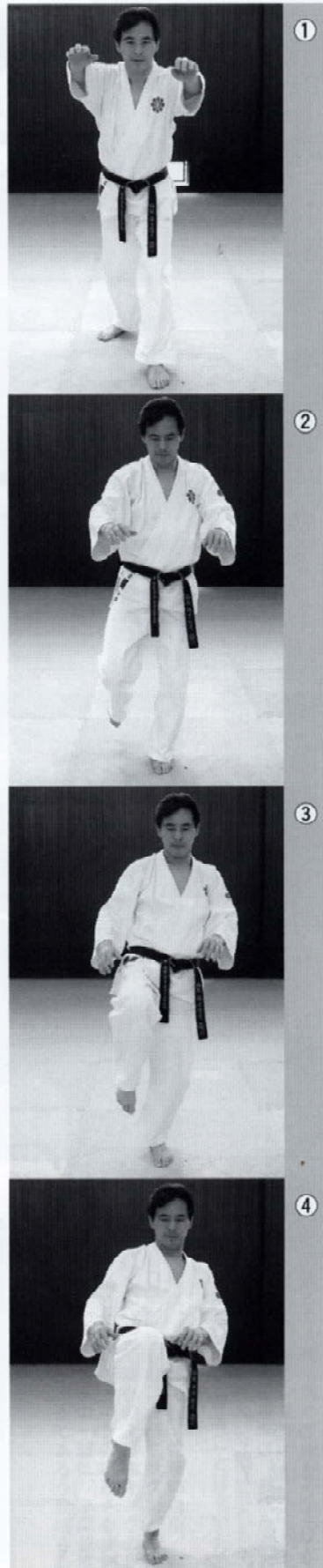


「J」
膝蹴ひざげり

(正面)

①～④肩に手をかけ、そのまま引きつけつつヒザで蹴る。相手の後頭部を持って引きつけてもよい。



(横)

横から見たところ。

②～③ヒザを高く上げるために足首のスナップを効かせて地面を蹴る。④相手との間合いにもよるが、腰を入れて蹴ることにより威力が増す。

