

# けん玉の基本技

1 大皿 下にさげた玉をまっすぐにひきあげて、大皿にのせる技。

○ かまえ方

剣先を下に向け、皿のくぼみを自分の胸に向ける。足は横に開く(やや右足を前に出すやり方と水平にかまえるやり方がある)。胸を張った正しい姿勢で行なう。

○ 玉ののせ方



1. 精神を集中させる



2. 足のひざをまげ、玉をすっどひきあげる



3. ひざのクッションを使って皿にうけとめる

2 小皿 下にさげた玉をまっすぐにひきあげて、小皿にのせる技。

○ かまえ方、玉ののせ方 大皿と同じ。

3 中皿 下にさげた玉をまっすぐにひきあげて、中皿にのせる技。

○ かまえ方、玉ののせ方 大皿と同じ。

4 ろうそく 剣先を持って、下にさげた玉をまっすぐにひきあげ、中皿にのせる技。

○ かまえ方

剣をややななめにしてかまえる。ななめにしている剣は、下から、玉があがってくるにしたがって、垂直にしていき、中皿が真上にむいたとき、玉をうける。

5 とめけん 下にさげた玉をまっすぐにひきあげ、剣先に入れる技。

○ かまえ方

中皿のふちと糸を、くっつけないように、剣先を少しななめにする。

けん玉の持ち方は、人さし指を皿胴につけ、中指、くすり指と三本の指が並ぶようにする。玉をひきあげる時と玉をうけるとき、ひざのクッションを使う。



1. 精神を集中させる



2. 足のひざをまげ、玉をすつとひきあげる



3. 最後まで気をぬかないように

## 6 ふりけん 下に下げた玉を前に大きくふって剣先に入れる技。

### ○ かまえ方

右足をやや前に出してかまえる(右利きの人)。そして、剣先は斜め前に向け、糸と剣先が、一直線になるように玉を左手でかるく持ってかまえる。中皿のふちと糸のあいだが、はなれるようにかまえる。左手に持った玉をやや左にかまえる。

はじめは皿のくぼみを、自分の顔のほうに向けているが、玉が手からはなれると同時に、剣先を前方に倒す。手から、はなれた玉が、目と対角線にきたとき、剣を持っている手を自分のほうに引き、玉を回転させて、穴が自分のほうにむくようにする。



1. 剣先と糸をまっすぐにする



2. 玉をはなすとき、腰をぐっとおろす



3. 手からはなれた玉が、一番向こうにいった時、剣をクイツとひく



4. はいったしゆん間に、剣を少しひく。常に玉を見ておく