



チンロンの技

チンロンには、200種類以上の技があると言われていますが、その代表的な技を10手ご紹介します！

😊 難易度レベル

① インレーパナウ

背面に落ちてきた
ボールを踵で蹴る
【チンジー】



② マハドゥ

背面に落ちてきた
ボールを膝で蹴り
上げる【チンジー】



③ マハニヨン

背面に落ちてきたボール
をつま先で蹴る
【チンジー】



④ ピーラーバナッ

肩口から入ってきたボールを、少しだけ身体を斜めにしながら踵で蹴る

【チンラ】



⑤ マンダラー

飛んできたボールを膝でキャッチし、その浮いたボールの周りを反対の足で一周させた後につま先で蹴る

【レックエゼン】



⑥ シャドゥ

足をクロスさせて下にある方の膝でボールを蹴り上げる

【レックエゼン】



⑦ レウエチエークイン

自分の前に飛んできたボールに対して、手をつきながら身体を一回転させたところで、インサイドでボールを蹴り上げる

【レックエゼン】





⑧ ナンジンサロエ

少し手前に上がったボールに対して、走り込んでジャンプし、自分の後方に落ちてきたボールをアウトサイドであて、反対の足のアウトサイドでもう一度蹴り上げる。つまり、ジャンプしている間に、チンロンを二度蹴り上げるというとても難しい技です！【ケッサン・チンパオ】



⑨ レウエパナウ

(右足で蹴る場合) 正面に飛んできたボールに対して、体をななめ横にして反時計回りに右足を軸に回転し、ボールが落ちてきたところを左足でまたいで右足の踵でボールを蹴りあげる【レウエゼン】



⑩ ワイジー

正面に飛んできたボールに対して、ジャンプしてボールの上を左足が通過したところで、右足のインサイドでボールを蹴りあげる。蹴った後の身体は一回転しながら座った状態で着地して正面を向く【チンジー】





チンロンの技は分類されています

得点試合で使われるのはだいたい 30 種類くらいの技で、それらは 10 種類ずつ 3 つのグループに分かれています。その 3 つを含め、代表的なものをご紹介します。

- チンジー : 背面に落ちるボールを見ないで蹴る技 ①②③⑩
- チンラ : 正面、あるいは利き足と逆側に飛んできたボールを蹴る技 ④
- レックエゼン : 試合において最も多く使われる技 ⑤⑥⑦⑨
- ケッサン : 現代的なチンロンの技。得点試合で使われることはほとんどありません ⑧

(了)