

アーニス教則 DVD 第1巻 収録内容

1. 構えと基本のストライク

- アルコ
- リアル
- アングロ
- プランチャダ
- アルダビス
- ロンピダ
- サンプル
- ブクリス
- アバニコ
- ウィティク
- バグサク アングロ
- バグサク リアル
- エンガニョ
- サルト

2. 基本のフットワーク

- イラスティコ
- エキス
- アングロ
- リテラダ
- ルタン
- タترون・バオ
- コンバタン・ヘネラル

3. ナンバリング

4. ナンバリング・ドリル

- イラスティコ
- エキス