

アーニス教則 DVD 第3巻 収録内容

1. バハド・ズブ ナンバリング
2. リテラダ ダブル・スティック
3. 攻撃側の注意点
4. リテラダ シングル・スティック
5. リテラダ ナイフ
6. リテラダ ダブル・スティック
7. リテラダ シングル・スティック
8. リテラダ ナイフ
9. ルタンのコンビネーション
10. ルタンの応用1
11. ルタンの応用2
12. ダブル・スティック リドンダ
13. ルタンの応用3
14. セラダ・アビエルタの基本
15. セラダ・アビエルタ スティック
16. セラダ・アビエルタ ナイフ
17. セラダ・アビエルタ 素手
18. セラダ・アビエルタの応用1
19. セラダ・アビエルタの応用2
20. セラダ・アビエルタの応用3
21. セラダ・アビエルタの応用4
22. セラダ・アビエルタの応用5
23. セラダ・アビエルタの応用6