

アーニス教則 DVD 第4巻 収録内容

1. スティックの握り方
2. ベーシック・ストライク アバニコ
3. ベーシック・ストライク リコス
4. ベーシック・ストライク スナップ・ストライク
5. ベーシック・ストライク バンダ
6. ペンキ・ペンキ 4 カウント
7. ペンキ・ペンキ 5 カウント
8. ペンキ・ペンキ 6 カウント
9. ペンキ・ペンキ 7 カウント
10. ペンキ・ペンキ 8 カウント
11. ペンキ・ペンキ 9 カウント
12. ペンキ・ペンキ 10 カウント
13. ペンキ・ペンキ 11 カウント
14. ペンキ・ペンキ 12 カウント
15. ナンバリング 12 ストライク
16. ブロック&カウンター
17. ブロック&2 カウンター
18. ブロック&3 カウンター
19. 2 アタック・ドリル 1-2
20. 2 アタック・ドリル 3-4
21. 2 アタック・ドリル 5-6
22. 2 アタック・ドリル 7-8
23. 2 アタック・ドリル 9-10
24. 2 アタック・ドリル 11-12
25. 2 カウンター&ディスアーム
26. プレアレシド・ドリル 3-4-7-1
27. タピタピ ベーシック
28. タピタピ コンビネーション1
29. タピタピ コンビネーション2
30. タピタピ コンビネーション3
31. タピタピ コンビネーション4
32. タピタピ フリーフロー