

バナテ・エスクリマ ベーシック 収録内容

1. スティックの長さ
2. ナンバリング
3. フットワーク
4. フットワーク 対人ドリル
5. ブロック&カウンター
6. ブロック&カウンター 対人ドリル
7. バラカウ ブロック&カウンター
8. バラカウ クリアリング1
9. バラカウ クリアリング2