

Beginner's sheet 動画

習得内容		QR
準備体操	鳥船	
	小手返し 二・三・四教	
単独動作	構え	
	回転 (転回)	
	転換	
	送足	
	歩足	
	膝行	

習得内容		QR
単独動作	正面打ち	
	横面打ち	
	突き	
相対動作	体の転換	
受身	後ろ受け身	
	前受け身	
単独動作	正面打ち回転	
立技	片手取り四方投げ表	
	片手取り四方投げ裏	

習得内容		QR
立技	交差取り一教表	
	交差取り一教裏	
単独動作	正面打ち膝行	
座技	正面打ち一教表	
	正面打ち一教裏	
関節技	片手取り小手返し	
	交差取り二教	
座技	交差取り三教	
	呼吸法	

Gmapに口コミもらえると励みになります。

